MAGGIE JONES

Het eerste jaar

WEEK VOOR WEEK

MAGGIE JONES

Het eerste jaar

WEEK VOOR WEEK



REBO PRODUCTIONS

Inhoud

Week 27-39

6-9 maanden

Week 40-52

9-12 maanden

Oorspronkelijke titel: First year week by week

Omslagontwerp: Ton Wienbelt
Vertaling: Sophie Brinkman
Redactie: Inge Kappert
Produktie: TextCase, Groningen

ISBN 90 366 0856.2

Inleiding



Dit boek is een week-voor-week-gids voor het eerste levensjaar van de baby. Het beschrijft in detail de verschillende stadia in de ontwikkeling van de baby, geeft praktische adviezen en helpt de ouders om met hun baby om te gaan en van hem te genieten.

Indien mogelijk is de informatie die nodig is te vinden op de bladzijde die past bij de leeftijd en het stadium waarin de baby zich bevindt. Dit lukt echter niet altijd. In de eerste plaats moest de grote hoeveelheid informatie die bij de eerste dagen hoort, gespreid worden over de eerste paar weken, hoewel de ouders deze misschien achter elkaar willen lezen. In de tweede plaats hebben niet alle baby's dezelfde ontwikkeling. Sommige baby's kruipen bij zes maanden, anderen pas als ze tien maanden of ouder zijn. Sommige baby's kunnen zitten als ze zes maanden oud zijn, anderen wanneer ze negen maanden zijn. Sommigen zijn lichamelijk zeer actief en beweeglijk, anderen concentreren zich op het gebruiken van hun handen of het leren praten. Wees dus niet bezorgd als jouw baby niet precies doet wat er in die week wordt aangegeven: dat wil namelijk niet zeggen dat er iets mis is!

Waar dat noodzakelijk is, zijn verwijzingen te vinden en achter in het boek bevindt zich een register om die informatie te kunnen opzoeken die niet vermeld wordt bij de week die bij jouw baby past. Met enige regelmaat wordt informatie gegeven over hoe en wat de baby moet eten; deze is gebaseerd op tips van kinderartsen over wat het beste is voor de groei van de baby. Als er goede redenen zijn, kan hier natuurlijk van afgeweken worden – maar bij verandering van het voedingspatroon is het raadzaam met de huisarts of het

consultatiebureau te overleggen. Wanneer jouw baby bijvoorbeeld goed reageert en groeit op borst- of flesvoeding, is er geen reden om daar zo snel mee te stoppen als in dit boek wordt aangegeven, hoewel de baby er op de leeftijd van ongeveer zes maanden wel wat vast voedsel bij mag hebben.

Sommige mensen zullen de ruimte op de linkerbladzijden gebruiken om afspraken te noteren en dingen die niet vergeten mogen worden, maar misschien ook om bepaalde gevoelens op te schrijven. De bladzijden kunnen ook gebruikt worden om aantekeningen te maken over de ontwikkelingen van de baby, zoals het eerste lachje en de eerste stapjes. Het boek is ook bedoeld voor het geven van tips en informatie over bijvoorbeeld de eerste inentingen of het moment waarop de moeder haar werkgever moet laten weten wanneer ze weer aan het werk gaat. Bij elke week kunnen de maand en de data worden ingevuld, bijvoorbeeld 24-31 november, zodat deze gids ook als agenda voor bepaalde dingen kan dienen.

Het eerste jaar, week voor week is niet alleen voor de moeder, maar ook voor de vader bedoeld. Moderne vaders hebben een prachtige kans om deel te nemen aan de vreugden en de plichten van het ouderschap. Voor een werkende moeder is het nog belangrijker dat haar partner meehelpt in het huishouden en in de zorg voor de baby, terwijl hij bovendien ook een bron van veiligheid en plezier moet zijn.

In de eerste plaats gaan wij ervan uit dat het zorgen voor een baby niet alleen hard werken en een grote verantwoordelijkheid, maar ook een bron van plezier moet zijn. Daarom geven we ook ideeën voor spelletjes en activiteiten waar de ouders en de baby op verschillende leeftijden van kunnen genieten.

De baby wordt in de verschillende hoofdstukken van het boek zowel met 'hij' als met 'zij' aangeduid, om aan te geven dat de tekst zowel op mannelijke als vrouwelijke baby's van toepassing is. De term 'partner' is gekozen als aanduiding voor de vader van de baby, onafhankelijk van de vorm van de relatie.

Aan het einde van het boek bevindt zich een lijst met nuttige adressen voor mensen die meer informatie willen op bepaalde gebieden of die nog vragen hebben die verder gaan dan wat in dit boek behandeld wordt.

Informatie over de schrijfster

Het tweede kind van Maggie Jones had juist zijn eerste verjaardag achter de rug toen zij dit boek begon te schrijven, waardoor alle vreugdevolle en moeilijke momenten uit het eerste levensjaar van haar baby haar nog vers in het geheugen lagen. Net als de meeste baby's gedroeg ook die van haar zich niet precies zoals een baby zich volgens de meeste babyboeken behoort te gedragen, en zo heeft ze regelmatig met de handen in het haar gezeten!

Ze probeert in dit boek te vertellen welke tips en oplossingen ze samen met andere moeders heeft gevonden; verder wil ze praktische informatie geven. Ook hoopt ze iets te laten zien van het plezier en het werk dat hoort bij het grootbrengen van een baby.

Maggie Jones is 34 jaar, getrouwd en woont in Londen. Ze heeft al verscheidene boeken geschreven, de meeste over aspecten van zwangerschap en kinderverzorging.

Week 1

Maand: Data:

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

ZO

Aantekeningen:

OMGAAN MET DE BABY

Let er altijd op dat je het hoofdje van de baby steunt wanneer je hem optilt. Baby's houden ervan stevig en liefdevol vastgehouden te worden – dat geeft ze een gevoel van veiligheid. Houd de baby tegen je schouder, waarbij je zijn hoofdje ondersteunt, of in je arm, zodat hij naar je gezicht kan kijken. Een draagzak geeft de baby een gevoel van warmte en veiligheid, terwijl je zelf andere dingen kunt doen (zie Week 3)

Veel nieuwe vaders en moeders zijn bang dat ze hun baby laten vallen of pijn zullen doen; ze kunnen ook zenuwachtig zijn om de baby te verschonen of te wassen. De baby voelt dit en daarom is het belangrijk om stevig maar vriendelijk met hem om te gaan. Ook praten tegen de baby is goed.



Wanneer je de baby optilt, houd dan één hand onder zijn hoofd om te voorkomen dat het achterover valt, en de andere onder zijn lichaam.



Veel baby's vinden het plezierig om met hun hoofd op je schouder te liggen wanneer ze gedragen worden. Houd hem zo vast dat één hand zijn hoofd steunt en de andere zijn lichaam.

NIET VERGETEN Aangifte van geboorte moet binnen drie dagen plaatsvinden, waarbij de dagen van het weekeinde en de feestdagen niet meetellen. Je moet hiervoor naar het bevolkingsregister van de plaats waar de baby geboren is om naam, geboorteplaats en gegevens over de ouders op te geven.

De baby voeden



De belangrijkste zorg van elke nieuwe moeder is hoe ze haar baby moet voeden. De meeste moderne moeders weten dat borstvoeding het beste is voor hun baby. Moedermelk is precies aangepast aan wat de baby nodig heeft en bevat antistoffen tegen infecties, die de baby gedurende de eerste weken beschermen.

Als de baby borstvoeding krijgt, is het belangrijk dat hij zo snel mogelijk na de geboorte aan de borst wordt gelegd. De eerste paar dagen produceren de borsten een geelachtige stof, het colostrum, die rijk is aan eiwitten en antistoffen. De derde of vierde dag na de geboorte komt de gewone moedermelk, die er meestal vrij waterig uitziet.

In het begin zullen sommige moeders merken dat hun tepels wat zeer gaan doen en dat hun borsten pijnlijk en gespannen zijn. Er zijn baby's die niet zo snel aan het idee van borstvoeding wennen en wat tijd nodig hebben om het drinken te leren. De baby moet goed aan de borst gelegd worden, anders gaan de tepels pijn doen en krijgt de baby niet voldoende melk. Denk eraan bij elke voeding met de andere borst te beginnen.

De meeste vroedvrouwen en kraamverzorgsters zijn behulpzaam bij het uitzoeken en oplossen van de beginproblemen. Dit kan al in het ziekenhuis of wanneer je thuiskomt.

Sommige vrouwen hebben meer problemen met borstvoeding dan anderen, en er zijn er ook die het gewoon onplezierig vinden. Verspil je energie niet aan schuldgevoelens wanneer je besluit flesvoeding te gaan gebruiken. De meeste baby's reageren goed op flesvoeding. Denk eraan dat de baby vooral veel liefde en aandacht nodig heeft.

De baby aan de borst leggen

De mond van de baby moet wijd open zijn en over de areola (het donker gekleurde gebied rond de tepel) heen liggen; dus niet alleen over de tepel. Wanneer je de wang van de baby met je borst aanraakt, zal hij vanzelf zijn hoofd naar de borst draaien en zijn mond openen om gevoed te worden.

Het is bijzonder belangrijk dat alle spullen die gebruikt worden voor de flesvoeding (of het nu om babymelk of gekookt water gaat) goed gewassen en gesteriliseerd zijn. Als je niet zeker weet of je dit op de juiste manier doet, vraag dan de vroedvrouw of kraamverzorgster om advies.

Baby's die aan de borst zijn, moeten zeer regelmatig gevoed worden; ze kunnen wel 10 tot 12 voedingen per 24 uur nodig hebben. Veel moeders vragen zich af of ze genoeg borstmelk hebben en of ze deze niet aan moeten vullen met flesvoeding. Het is echter zo, hoe vaker de baby gevoed wordt, hoe meer melk de borsten gaan produceren. Wanneer de baby groter wordt, gaat hij bij elke voeding meer drinken en zal hij minder vaak gevoed hoeven te worden.

Denk niet dat je baby altijd honger heeft wanneer hij huilt. Veel baby's huilen omdat ze de warmte en bewegingen van de baarmoeder missen, of omdat ze moe of nat zijn of zich vervelen. Als je borstvoeding wil geven, vertrouw er dan op dat je genoeg melk hebt, en zorg voor voldoende rust, eten en drinken.

Week 2

Maand: Data:

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

ZO

Aantekeningen:

HET UITERLIJK VAN DE BABY

De pasgeboren baby kan er de eerste dagen na de bevalling wat minder aantrekkelijk uitzien dan je had verwacht. Het hoofdje kan er door de bevalling wat gezwollen of rommelig uitzien. Sommige baby's hebben een schilferige huid of zijn nog met wat huidsmeer bedekt. Er zijn ook baby's die wat huiduitslag hebben of haar op delen van hun lichaam.

De navelstreng wordt vlak bij de huid van de baby afgeknipt. Dit stukje navelstreng wordt behandeld met een ontsmettend poeder om het schoon en droog te houden. Ook kunnen de borsten of de geslachtsorganen van de baby eerst wat gezwollen zijn; dit komt door bepaalde hormonen in het bloed van de moeder tijdens de geboorte.

Bespreek gerust het uiterlijk van de baby met de vroedvrouw of kraamverpleegster. Zij zijn gewend aan pasgeboren baby's en kunnen je geruststellen.



De navelstreng wordt kort afgeknipt en stevig afgebonden. In het begin is deze doorschijnend en zacht, maar daarna verdroogt en krimpt ze al snel. Na ongeveer tien dagen valt ze af, maar ze kan er in die tussentijd lelijk uitzien en een beetje bloeden.

NIET VERGETEN Zodra de baby geboren is, kan er kinderbijslag worden aangevraagd. De formulieren hiervoor zijn op het postkantoor te krijgen.

Thuiskomen uit het ziekenhuis

De eerste paar dagen na de geboorte van de baby worden waarschijnlijk in het ziekenhuis of in de kraamkliniek doorgebracht, en je kunt haast niet wachten om naar huis te gaan om je nieuwe leven met de baby in huiselijke sfeer te beginnen. Maar voor veel moeders kan het idee alleen voor de baby te moeten zorgen best wat angstig zijn; er is niemand in de buurt die je kan helpen wanneer er onverwachte dingen gebeuren. Bovendien slapen de meeste baby's de eerste dagen na de geboorte veel en kan het zijn dat ze, wanneer ze thuiskomen, juist langer wakker blijven en wel eens huilen. Hierdoor kan de jonge moeder het gevoel krijgen dat ze iets verkeerd doet.

De meeste moeders hebben tot tien dagen na de geboorte nog dagelijks hulp van de kraamverpleegster. Schrijf zorgen en vragen op, zodat je ze niet vergeten bent wanneer de kraamverzorgster op bezoek is. Degenen die daarna nog problemen hebben, kunnen de huisarts, de vroedvrouw of het consultatiebureau om advies vragen.

Samen ontspannen

Probeer tijdens de eerste dagen na de bevalling vrienden, familie of je partner zover te krijgen dat ze alle noodzakelijke dingen in huis regelen terwijl jij je concentreert op jezelf en de baby, en probeer de rust te krijgen die je nodig hebt.

De meeste jonge baby's hebben angstige momenten. Dit is dikwijls het geval op bepaalde tijden van de dag of de avond. Ga er niet automatisch van uit dat de baby honger heeft wanneer ze huilt. Een pasgeboren baby kan ook huilen om de borst wanneer ze niet hongerig is; dit komt doordat de borst haar belangrijkste bron van warmte en geruststelling is. Wanneer de baby huilt terwijl daar geen reden voor lijkt te zijn, omdat ze net gevoed en verschoond is bijvoorbeeld, kun je een tijdje met haar rondlopen of haar in de wieg of de kinderwagen wat heen en weer wiegen. Een wiegeliedje of een muziekdoosje kan ook kalmerend werken. Sommige baby's zijn veel wakker en willen liever dat er met ze rondgelopen en tegen ze gepraat wordt dan dat ze alleen in hun wieg liggen.

Postnatale depressies

Veel moeders voelen zich wat huilerig en emotioneel gedurende de eerste dagen of weken na de geboorte. Sommige vrouwen hebben de derde of de vierde dag een huilperiode, wanneer de melkproduktie op gang begint te komen. Deze stemming kan voor een deel verklaard worden door de veranderde hormoonhuishouding in hun lichaam, maar kan ook veroorzaakt worden door de spanning van het verblijf in het ziekenhuis. Sommige nieuwe moeders verlangen erg naar hun eigen huis. Als de dokter dit goed vindt, en alles dus in orde is, is er geen enkele reden waarom ze niet iets eerder naar huis zouden gaan.

Andere moeders zien er juist tegenop om naar huis te gaan, vooral wanneer het huis rommelig is en er gewerkt moet worden. Ook bezoek kan te veel worden wanneer je te weinig tijd voor jezelf krijgt. Wees niet bang om gewoon tegen de bezoekers te zeggen dat je moet rusten wanneer de baby slaapt. Je kunt ook als regel aanhouden dat de bezoekers zelf thee of koffie zetten en daarna de spullen opruimen.



Het komt wel eens voor dat een moeder na de geboorte huilerig en depressief blijft en dat ze behoefte heeft aan een gesprek met iemand die haar begrijpt. Een huisarts of wijkverpleegster kan haar hulp en begrip bieden.

Week 3

Maand: Data:

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

ZO

Aantekeningen:

BABYKLEDING

Elastische babypakjes met drukknopen aan de voorkant en in het kruis zijn gemakkelijk en ook bijzonder warm. Veel ouders geven hier de voorkeur aan boven de ouderwetse babykleding, die dikwijls optrekt en de baby half bloot laat liggen. Er zijn nu echter ook nachthemdjes met drukknopen aan de onderkant.

Bij alle kledingstukken moet erop gelet worden dat de mouwen niet te strak zitten, dat er genoeg ruimte is om te trappelen en dat de stof niet kriebelt.



Gebruik hemdjes en truitjes met een grote envelophals.



Wanneer het hemdje over het hoofd van de baby is getrokken, moet je voorzichtig de armpjes door de armsgaten halen.

Eerste kleertjes en benodigdheden

Er is zo'n ongelooflijk grote hoeveelheid spullen te koop voor de nieuwe moeder en de baby, dat het niet eenvoudig is om te weten wat je moet kopen, vooral als er thuis niet erg veel ruimte is. Denk eraan dat familie en vrienden dikwijls kleertjes voor de baby geven, dus koop in het begin alleen wat spullen die echt nodig zijn. De rest kan eventueel later.

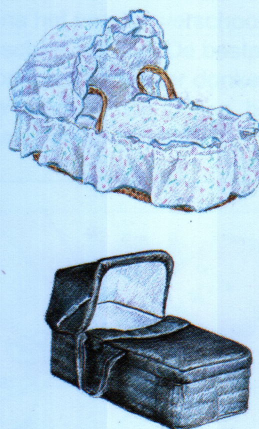
De baby moet een aantal setjes kleding hebben, want luiers lekken nog wel eens door en er wordt ook wel eens wat melk gemorst. Sommige baby's zuigen ook op hun mouwen waardoor deze kletsnat kunnen worden. Voor een jonge baby zijn kleertjes van katoen beter dan die van kunstgarens. Ze zijn ook gemakkelijker te wassen. Kleurige kleding ziet er vaak beter uit dan witte, vooral na een paar wasbeurten. Wit kan nogal groezelig worden en de gelige melkvlekken zijn soms moeilijk weg te krijgen. Koop van de kleinste maten niet te veel, want de baby groeit er snel uit. De baby kan altijd iets aan dat een beetje te groot is.

Er zijn ook andere benodigdheden die onmisbaar zijn, terwijl andere tot later kunnen wachten. De basisbenodigdheden bestaan uit spullen om de baby in te vervoeren en waarin hij kan slapen. Kijk goed naar wat er te krijgen is, want kinder- en wandelwagens zijn prijzig. Wat je nodig hebt, is een kinderwagen of een wandelwagen voor jonge baby's, en een reiswieg of een speciale auto-reiswieg. Als je geen auto hebt, kan een draagzak uitkomst bieden tot de baby in een lichte, opvouwbare kinderwagen kan.

De eerste maanden is er nog geen grote reiswieg nodig, dus kun je rustig de tijd nemen om te kijken wat je wilt. Als je deze spullen tweedehands van iemand krijgt, controleer dan altijd of ze veilig zijn; dit kun je ook laten doen in goede babywinkels.







Kleding

- ☐ minstens vier hemdjes
- ☐ vier tot zes stretchpakjes of nachthemdjes
- ☐ wollen sloffen, wanten en een muts
- ☐ een grote sjaal of doek om de baby in te wikkelen
- ☐ drie wollen jasjes of vestjes

Vervoer

Er zou gekozen kunnen worden voor een alles-in-een-systeem, dat bestaat uit kinderwagen, wandelwagen, reiswieg en draagzak.

Slapen

Gedurende de eerste weken is een draagmand zowel mooi als gemakkelijk. Deze mand kan echter niet veilig worden vastgezet in een auto. Daarvoor kan een reiswieg worden gebruikt die wel in de auto vastgezet kan worden, of de bak van een kinderwagen.

Zie Week 4 voor luiers

Zie Week 5 voor in bad doen

Zie Week 11 voor een ledikant

Week 4

Maand: Data:

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

ZO

Aantekeningen:

SLAAPHOUDINGEN

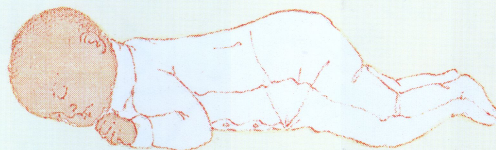
De meeste baby's hebben een favoriete slaaphouding, maar tot ze oud genoeg zijn om zich om te rollen, zijn ze afhankelijk van de ouders. Er is een klein gevaar dat de baby stikt wanneer ze op haar rug ligt; ze kan dus beter op haar zij gelegd worden.

Als de baby rusteloos is, kan het helpen haar in een sjaal of katoenen deken te wikkelen voor ze in bed wordt gelegd. Ze zal zich veiliger voelen doordat ze nog maar net de baarmoeder heeft verlaten.

Voor het inwikkelen van de baby de deken in een driehoek vouwen en de baby daarop leggen met de langste kant van de deken op schouderhoogte. Leg haar rechterarm over haar borst, sla de rechterkant van de deken erover en stop deze stevig onder haar achterwerk. Herhaal dit met de linkerarm, sla de linkerkant van de deken erover en stop deze stevig onder haar rug. Na vijf weken de handen vrijlaten, zodat ze haar vingers of vuist naar haar mond kan brengen.



Als de baby op haar zij slaapt, een deken of handdoek oprollen en achter haar rug leggen om te voorkomen dat ze omrolt.



Hoewel de meeste baby's goed slapen als ze op hun buik liggen, is het toch verstandiger ze op hun zij te leggen omdat men vermoedt dat wiegedood meer voorkomt bij baby's die op hun buik slapen.

Luiers

Nieuwe moeders weten soms niet zo goed of ze moeten kiezen voor wegwerpluiers of voor katoenen luiers. De keuze voor katoenen luiers betekent in het begin een behoorlijke uitgave; verder heb je een emmer nodig voor het weken, zeep, een steriliserende oplossing, plastic luierbroekjes en veiligheidsspelden. Op de lange duur zijn deze luiers echter goedkoper en veel moeders vinden dat de baby er droger in blijft. De keuze zal vooral afhangen van de omstandigheden. Als je een wasmachine hebt, en genoeg ruimte om de luiers binnen of buiten te drogen, zijn de katoenen luiers heel goed. Sommige moeders vinden ook dat katoenen luiers beter vocht opnemen, vooral bij een jonge baby die borstvoeding krijgt, en dat ze daardoor minder babykleertjes hoeven te wassen. De luiers lijken in het begin wat onhandig, maar je raakt er snel aan gewend – zelfs in het midden van de nacht. In het ziekenhuis heb je al gezien op welke manieren je een luier kunt vouwen: de vliegervorm, de driehoekige vorm of de vorm zonder spelden voor pasgeboren baby's.

Voor mensen die niet zo veel ruimte hebben en voor wie wassen een probleem is, vormen wegwerpluiers een goed alternatief. Probeer de verschillende soorten uit om na te gaan welke het beste bevalt en let erop dat de luier de babyhuid niet irriteert. Beenopeningen met elastiek zijn handig voor jonge baby's. De moderne wegwerpluiers absorberen meestal goed en zijn minder dik dan die van katoen.

Het verwisselen van de luier gaat snel en gemakkelijk wanneer alles klaar ligt. Het is handig om een brede houten plank over het bad te hebben waarop de baby kan worden verschoond; daardoor hoef je je niet steeds voorover te buigen bij het verschonen van de baby, wat nogal belastend voor de rug kan zijn. Zorg dat je alles bij de hand hebt, zoals schone luiers, lotion, zalf enzovoort. Als je katoenen luiers gebruikt, zet dan de steriliseeremmer naast je neer en gooi de vuile luier erin.

's Nachts verschonen

Zorg dat 's avonds alles wat je nodig hebt al klaar ligt en dat je zo weinig mogelijk luiers hoeft te verschonen. Er zijn extra dikke katoenen en wegwerpluiers voor nachtelijk gebruik. Veel baby's vullen hun luiers na een voeding. Als je de luier voor het voeden verschoont, gaat de baby daarna misschien met een vuile luier slapen; als je haar na het voeden verschoont, wordt de baby misschien wakker. De beste manier is snel verschonen en de kamer donker houden. Baby's die borstvoeding krijgen, hebben minder gauw last van luieruitslag.



☐ Gebruik de vuile luier voor het afvegen van de billetjes. Was de baby daarna met warm water en watten of gebruik eventueel speciale vochtige doekjes. Let er vooral op dat de huidplooien goed schoon en droog zijn.



☐ Bij tekenen van luieruitslag kan zinkzalf of wonderoliecrème worden gebruikt of iets anders om de huid te beschermen. Als de normale middelen niet helpen, kan de huisarts of het consultatiebureau om advies worden gevraagd.



☐ Let erop dat bij een wegwerpluier de plakstrippen aan de voorkant komen. (Denk eraan een meisje van voren naar achteren schoon te vegen om te voorkomen dat bacteriën uit de anus in de vagina komen en infecties veroorzaken.)

Week 5

Maand: Data:

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

ZO

Aantekeningen:

SOCIAAL GEDRAG

Wanneer de baby vijf of zes weken is, kan hij zijn ouders gaan belonen met zijn eerste lachje. Vaak zal hij eerst een tijdje naar je kijken en je gezicht bestuderen voordat er een lachje verschijnt; je moet tegen hem praten en hem de kans geven te reageren.

Een baby zal in dit stadium ook zijn blik ergens op richten en dit voorwerp met zijn ogen volgen als het beweegt. Hij houdt het meest van een menselijk gezicht en zal langere tijd naar jouw gezicht kijken.

Wanneer de baby je stem hoort, kan hij zijn ogen in de richting van het geluid bewegen en je gezicht volgen als je het vlak bij hem houdt. Hij kijkt je aan als je tegen hem praat en kan zijn mond bewegen in een poging tot nadoen. Het kan zijn dat hij stopt met huilen zodra je hem oppakt en tegen hem praat.



NIET VERGETEN Schrijf op wanneer de baby voor het eerst naar je lachte. Noteer ook wanneer de eerste afspraak op het consultatiebureau is.

De baby in bad

Wanneer de baby eenmaal plezier heeft in zijn dagelijkse bad, wordt het ook een heerlijke oefening voor hem. Het is waarschijnlijk de enige mogelijkheid om zijn ledematen vrij van kleren te bewegen, vooral in de winter. Maar het baden van de baby kan in het begin lastig zijn, vooral als hij schreeuwt, kronkelt en beweegt. Ook al heb je de baby al in het ziekenhuis een keer in bad gedaan, thuis kan het heel anders zijn. Jonge baby's hoeven niet per se elke dag in bad. Als de baby niet gemakkelijk in bad gaat, is het in de eerste weken ook goed mogelijk hem gewoon te wassen. Probeer hem dan wel om de paar dagen in bad te doen, zodat hij eraan kan wennen.

Zorg dat alles van tevoren klaar staat en zoek een gemakkelijke en warme plaats om de baby te baden. Een babybad op een standaard brengt hem op de juiste hoogte, maar je kunt hem ook op een tafel of ander stevig oppervlak in bad doen op voorwaarde dat je hem geen moment alleen laat. Een houten plank op het ligbad voorkomt dat je een eind met een babybad moet sjouwen.

Zorg dat het water ongeveer op lichaamstemperatuur is (het mag niet heet en niet koud aanvoelen wanneer je je elleboog erin doopt). Houd de baby stevig vast en praat tegen hem. Veel baby's houden niet van aan- en uitkleden, maar vinden het water heerlijk.

Als de baby echt een hekel heeft aan het bad, kun je proberen hem mee te nemen wanneer je zelf in bad gaat; er moet dan wel iemand zijn die de baby kan aangeven en aanpakken. Zorg dat het badwater op de juiste temperatuur is en dat er niet te veel water in de kuip is, zodat de baby rustig op je schoot kan liggen. Veel baby's ervaren het huidcontact als veilig, waardoor ze misschien over hun waterangst heen komen.

Veel ouders hebben de ervaring dat het nemen van een bad aan het einde van de dag plezierig is en de baby moe maakt, zodat hij na een bad en een voeding klaar is voor de nacht. 's Avonds baden stelt ook de vader in staat met de baby te baden. Als er nog meer kinderen in huis zijn, kan de ochtend een betere tijd voor het bad zijn; de baby zal dan een lange ochtendslaap houden.

Wassen van de baby

Leg de baby op zijn rug op je schoot, met zijn hoofd op je knieën, en maak voorzichtig zijn gezicht schoon met watten en warm water. Maak eerst zijn ogen schoon, van de neus naar buiten, en gebruik voor elk oog een nieuwe dot watten, dit om infectie te voorkomen. Maak dan het gebied rond de oren schoon en vervolgens de rest van zijn gezicht. Dep het droog met een zachte handdoek. Was met een zacht washandje zijn handen en ten slotte zijn billen. Droog hem goed af en doe hem een schone luier om.



☐ Houd de baby, in een handdoek, boven het bad en was zijn hoofdje zachtjes met je vrije hand. Dep het droog.



☐ Houd de baby vast en laat hem een tijdje spartelen voordat je hem begint te wassen.



☐ Houd een warme handdoek gereed om de baby uit het bad te halen; jonge baby's koelen snel af.

Zie Week 4 voor luiers

Week 6

Maand: Data:

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

ZO

Aantekeningen:

DE EERSTE CONTROLE

Op de leeftijd van zes weken wordt de baby voor het eerst onderzocht om te zien of ze zich goed ontwikkelt. Er wordt gecontroleerd of ze de normale reflexen heeft en of het gewicht goed is. De dokter onderzoekt haar borst en gaat na of alles normaal is. Ook vindt er een eenvoudig heuponderzoek plaats door de beentjes op te drukken en ze rond te draaien. Bij een jongetje wordt nagegaan of de testikels zijn afgedaald.

Er wordt gecontroleerd of de navelstreng goed is geheeld en er wordt gevraagd of de ouders zich ergens zorgen over maken. In sommige plaatsen wordt op deze leeftijd ook een TBC-prik gegeven.

De ontwikkelingen van de baby worden opnieuw gecontroleerd op de leeftijden van zes tot acht maanden, twaalf tot achttien maanden en daarna tussen twee en drie jaar. Wees niet bezorgd als de baby zich iets langzamer ontwikkelt dan andere kinderen; baby's en kinderen ontwikkelen zich in hun eigen tempo. Maar als je je zorgen maakt, bespreek dit dan met de dokter.



Postnatale controle

Zowel de baby als jijzelf krijgen zes weken na de geboorte een postnataal onderzoek. Dit kan gebeuren in het ziekenhuis waar je de baby gekregen hebt of bij de huisarts.

De dokter onderzoekt je buik om na te gaan of de baarmoeder haar normale grootte heeft teruggekregen en verder worden je gewicht en je bloeddruk gemeten. Er wordt gevraagd of je ongebruikelijke pijn, bloedingen of afscheiding hebt gehad. Het is vrij normaal dat de kraamvloed nog niet helemaal voorbij is en moeders die geen borstvoeding geven, kunnen alweer een menstruatie hebben gehad.

Littekens van inscheuren of inknippen worden onderzocht, vooral bij vrouwen die er last van hebben. Als je nog steeds pijn hebt, zorg dan dat de dokter controleert of er geen ontsteking zit. Bij vrouwen die problemen hebben met borstvoeding, worden de tepels en borsten onderzocht. Vaak zal de dokter ook over voorbehoedmiddelen praten.

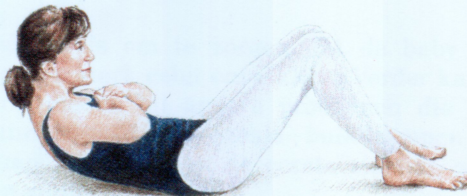
Deze postnatale controle geeft je de gelegenheid om al je vragen te bespreken. Veel vrouwen hebben vragen over sexueel contact, zowel degenen die het geprobeerd hebben en daarbij pijn hadden, als zij die het nog niet geprobeerd hebben, omdat ze angstig zijn of geen zin in vrijen hebben wat vrij normaal is. Denk eraan dat jouw gezondheid heel belangrijk is voor het welzijn van de baby. Als je problemen of vragen hebt, aarzel dan niet om ze te bespreken.

Pijnstillers

Als je je baby borstvoeding geeft, moet je er rekening mee houden dat wanneer je medicijnen gebruikt, er schadelijke stoffen via de moedermelk uitgescheiden kunnen worden, wat schadelijk voor de baby kan zijn. Overleg daarom altijd met de huisarts wat je moet doen als je pijn hebt. Pijnstillers met ibuprofen zijn wel toegestaan; ibuprofen wordt namelijk, in tegenstelling tot paracetamol en acetylsalicylzuur, niet uitgescheiden in de moedermelk.

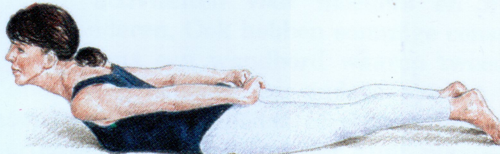
Postnatale oefeningen

Het is mogelijk dat je tijdens de zwangerschapsgymnastiek of in het ziekenhuis al gehoord hebt welke oefeningen je kunt doen om weer in vorm te komen. Veel moeders hebben het zo druk dat ze in de verleiding komen hun oefeningen de eerste paar weken maar niet uit te voeren. Toch is het belangrijk ze bij te houden, want ze houden je fit en daardoor kun je beter van je baby genieten. Hier volgen een paar basisoefeningen die je enkele keren per dag zou moeten doen.



Voor de buikspieren

☐ Ga op je rug op de grond liggen, met gebogen knieën en de handen op de borst. Breng hoofd en schouders omhoog terwijl de rug op de grond blijft; kijk naar je knieën. Ontspan je.



Voor de rug

☐ Ga op je buik liggen, met je armen op je rug en de handen losjes in elkaar gevouwen. Til hoofd en schouders omhoog. Ontspan je.

Voor de bekkenspieren

☐ Span de spieren waarmee je je vagina en anus omhoog brengt, aan. Houd dit vijf seconden vol en ontspan je. Als je niet zeker weet of je de juiste spieren spant, probeer dan wanneer je plast, de urinestroom te stoppen.

Doe deze oefening regelmatig; het voorkomt dat je later 'vrouwenklachten' krijgt, zoals incontinentie of verzakking van de baarmoeder.

Zie Week 7 voor het consultatiebureau

Week 7

Maand: Data:

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

ZO

Aantekeningen:

WAT ZIET DE BABY

Baby's kunnen onmiddellijk na de geboorte zien, maar ze kunnen niet ver zien. Een baby kan tot ongeveer 25 cm zien, een afstand waarop je hem dikwijls houdt wanneer je tegen hem praat. Ondanks dit beperkte gezichtsvermogen zal de baby terugdeinzen of zich proberen te beschermen wanneer iets snel naar zijn gezicht toe komt.

In het begin ziet de baby geen kleuren. Omdat hij als eerste heldere kleuren ziet, kun je hem helder gekleurd spelgoed geven om naar te kijken.



Het consultatiebureau

De meeste moeders laten hun baby gedurende de eerste weken en maanden regelmatig wegen. Dit is vooral belangrijk wanneer de baby borstvoeding krijgt en je niet weet hoeveel hij drinkt. Ook zijn veel moeders blij met de kans een praatje te maken met de wijkverpleegkundigen over eventuele problemen die zij met hun baby hebben. Wijkverpleegkundigen zijn getrainde verpleegkundigen die een extra opleiding hebben gehad op het gebied van de ontwikkeling en de gezondheid van jonge kinderen. Ze zijn geïnteresseerd in de gezondheid van moeder en baby en zijn altijd bereid vragen te beantwoorden.

Meestal moet de baby uitgekleed worden om gewogen te worden; daarom is het belangrijk hem kleertjes aan te doen die je gemakkelijk aan en uit kunt trekken. Neem ook een extra luier mee voor het geval hij verschoond moet worden. Het gewicht van de baby wordt bijgehouden en genoteerd. De ontwikkeling van het gewicht op de grafiek hieronder is een gemiddelde. De meeste baby's groeien de ene week wat harder dan de andere. Het gewicht van de baby hangt ook af van het feit of hij net ontlasting heeft gehad, dus maak je niet bezorgd wanneer de gewichtstoename eens wat minder is.

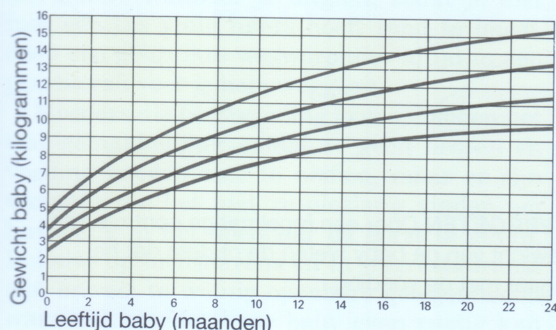
De meeste verpleegkundigen staan positief tegenover borstvoeding en zullen graag advies geven wanneer de baby niet genoeg in gewicht toeneemt of als er andere problemen zijn.

De wijkverpleegkundige kan ook adviseren over het geven van extra vitaminen (wat meestal niet nodig is voordat de baby zes maanden oud is) of het toedienen van fluoridedruppels om te zorgen dat de baby een mooi en sterk gebit ontwikkelt. Verder kan ze hulp bieden bij andere problemen die zich kunnen voordoen, zoals buikkrampen en slaapproblemen, en de eerste ziekten, zoals een verkoudheid.



Het consultatiebureau is ook een uitstekende plaats voor jonge moeders om andere moeders te ontmoeten, ervaringen uit te wisselen en nieuwe vriendinnen te maken. Sommige consultatiebureaus hebben informatie over plaatselijke moeder- en babygroepen en over andere activiteiten voor moeders en hun jonge kinderen. Ook hebben sommige consultatiebureaus een wandbord waarop tweedehands babykleertjes en andere spullen te koop worden aangeboden of waar je een advertentie voor een babysitter kunt plaatsen. Dergelijke borden hangen ook vaak in supermarkten en ook in huis-aan-huisbladen zijn soortgelijke advertenties te vinden.

Zie Week 1 voor het voeden van de baby



Het gewicht
Deze grafiek laat de toename zien van het gewicht van vier baby's met verschillend geboortegewicht. In de eerste drie maanden is de gemiddelde wekelijkse toename ongeveer 200 gram, maar een kleine baby kan sneller groeien dan een grote. Wanneer de baby ouder wordt, wordt de toename van het gewicht langzaam minder.

Week 8

Maand: Data:

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

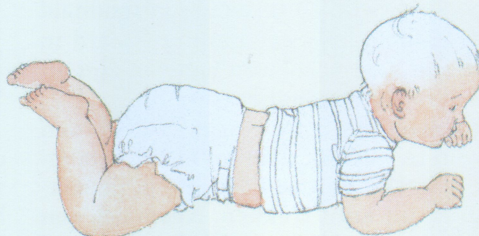
ZO

Aantekeningen:

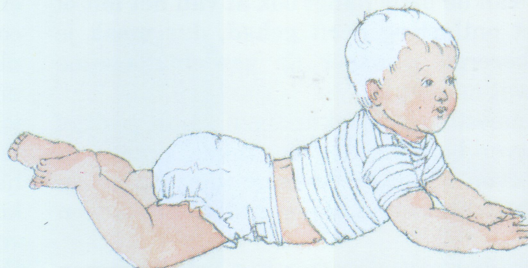
CONTROLE OVER HET HOOFD

De baby zal langzamerhand meer controle over haar hoofd krijgen en in staat zijn het voor langere tijd op te richten. Het kan zijn dat ze met haar hoofd tegen je schouder bonst omdat ze de controle over haar hoofd oefent.

Liggend op haar buik, zal ze beginnen met het oprichten van haar hoofd in een hoek van 45 graden en een paar minuten voor zich uit kijken. Ook kan ze in bed haar hoofd van de ene naar de andere kant draaien. Zolang de baby nog geen volledige controle over het hoofd heeft, moet u het steun geven.



Op de leeftijd van twee maanden zal de baby waarschijnlijk in staat zijn haar hoofd enkele minuten op te richten, waarbij ze haar armen als steun gebruikt.



Wanneer ze drie of vier maanden is, kan ze zich opdrukken en zal ze kruipbewegingen gaan maken met armen en benen.

NIET VERGETEN Door een regelmatige controle van het gewicht van de baby weten de ouders dat het goed gaat met de voeding.

Op pad gaan

In het begin kan het een hele onderneming lijken om met de baby het huis uit te gaan. Een uitstapje naar de winkels in de buurt zal niet zo'n probleem zijn, maar wanneer je wat verder weg wilt, wordt het wat anders. De baby moet gevoed en verschoond worden en alle spullen, zoals extra kleding, extra luiers en de fles, als ze flesvoeding heeft, moeten mee. Tegen de tijd dat je kunt gaan, heeft ze misschien al weer voeding nodig!

Het helpt om een tas klaar te hebben staan waarin alles zit wat je nodig hebt, zodat je die



zo kunt pakken wanneer je weg wilt. Als je met de auto reist, laat daar dan altijd wat spullen in liggen, zodat je niet zonder luiers of kleertjes komt te zitten. Als je gewoonlijk katoenen luiers gebruikt, gebruik dan toch wegwerpluiers wanneer je uitgaat, zodat je niet met een tas vuile luiers hoeft rond te lopen. Stop een gebruikte wegwerpluier altijd in een plastic zak voor je hem weggooit.

Moeders die borstvoeding geven, hebben het wat gemakkelijker omdat ze geen flessen en voeding hoeven mee te nemen, maar er zijn vrouwen die het niet zo plezierig vinden om hun baby in het openbaar de borst te geven. Behalve op luchthavens en in wegrestaurants zijn er veel te weinig openbare gelegenheden waar een moeder haar baby even rustig kan voeden. Toch is het mogelijk om op een discrete manier de borst te geven als je geschikte kleding draagt.

Voor ouders die hun baby in de auto meenemen, is het belangrijk dat de auto speciale riemen heeft om de reiswieg op de achterbank te bevestigen of dat ze een speciaal babyzitje hebben dat in een gewone veiligheidsriem past. Er zijn baby's omgekomen doordat ze bij een botsing uit hun reiswieg werden geslingerd. Kom nooit in de verleiding de baby los op de voor- of achterbank te zetten. Bij een ongeluk zou ze door de schok dwars door de ruit kunnen gaan. Ga ook nooit samen met de baby in een veiligheidsriem voor een volwassene zitten. Over het veilig vervoeren van baby's in auto's zijn folders verkrijgbaar.

Openbaar vervoer

Voor ouders die gebruik maken van het openbaar vervoer, zijn inklapbare wandelwagentjes, draagzakken of draagmanden het gemakkelijkst. Een grotere reiswieg is niet gemakkelijk te vervoeren in een bus, maar in een trein kan het wel. Als je met een kinderwagen of grote reiswieg reist, helpt de conducteur je vaak wel bij het in- en uitstappen.

Je kleding

Als nieuwe moeder valt het niet altijd mee om er goed uit te zien en je tegelijkertijd gemakkelijk te kleden. Koop een aantal goed gekozen kledingstukken die tegen een stootje kunnen – veel vrouwen zijn in deze periode nog iets te dik om de kleding van voor de zwangerschap te kunnen dragen en van hun zwangerschapskleding hebben ze helemaal genoeg. Koop dus wat kleding die gemakkelijk te wassen en te strijken is, want bij de verzorging van de baby komt er nogal eens een vlek op.

Praktische en gemakkelijke kleding hoeft niet meteen lelijk te zijn – en wanneer je het gevoel hebt dat je er als jonge moeder ook weer goed en aantrekkelijk uitziet, voel je je meestal ook beter.

Moeders die de borst geven, zullen kleding moeten dragen die van voren sluit of die gemakkelijk omhoog geschoven kan worden, zodat ze de baby rustig kunnen voeden.

Week 9

Maand: Data:

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

ZO

Aantekeningen:

DE BABY OVERDAG

De baby zal nu overdag langer wakker zijn en je vraagt je af hoe je hem bezig kunt houden. Vanaf de leeftijd van zes weken kan hij in een wipstoeltje zitten en kun je hem van kamer tot kamer met je meenemen, zodat hij je kan zien werken. Zet het stoeltje nooit op een hoge plaats omdat het door de bewegingen van de baby nog wel eens gaat schuiven.

Met de baby in een draagdoek of draagzak kun je hem dicht bij je houden, terwijl je eten klaarmaakt of iets anders doet. Veel ouders vinden een draagzak erg handig om een huilende baby in te zetten, want ze houden hun handen vrij terwijl de baby zich toch warm en veilig voelt.

Je kunt de baby ook door het huis met je meenemen in een draagmand, zodat je tegen hem kunt praten of voor hem kunt zingen terwijl je bezig bent.



Jij en je partner

Nadat de baby geboren is, kan het zijn dat een aantal aspecten van je relatie aangepast moet worden. Als beide partners gewend waren naar hun werk te gaan en huishoudelijke taken te verdelen, kunnen de dingen anders verlopen nu je thuis bent met je baby. Misschien denkt je partner dat er meer huishoudelijke taken door jou kunnen worden uitgevoerd omdat je thuis bent. Als je iemand bent die altijd al het huishouden voor zijn rekening nam, kan het gebeuren dat je het allemaal niet zo gemakkelijk meer aankunt en dat het boodschappen doen, koken en het huis bijhouden wat te veel is.



De eerste weken word je misschien volledig in beslag genomen door de baby en je partner begrijpt misschien niet waarom je zo weinig tijd voor hem hebt. Zelfs wanneer hij zich ervan bewust is dat de behoeften van de baby voorop staan, kan het toch zijn dat hij zich wat buitengesloten voelt of dat hij zich afvraagt of de dingen tussen jullie ooit weer hetzelfde worden.

Een partner kan uit twee dingen kiezen wanneer er een baby bij is gekomen. Hij kan zich bezighouden met de baby, een aantal taken overnemen als verschonen, in bad doen, de fles geven en hem troosten wanneer hij huilt – of hij kan zich erbuiten houden en bijna alles aan de moeder overlaten. Als hij helpt bij de verzorging van de baby, en 's nachts en vroeg in de ochtend opstaat, zal hij inzien hoe veeleisend een baby is en beter begrijpen waarom zijn partner zo vermoeid is – vooral omdat zij degene is die de zwangerschap en de geboorte voor haar rekening heeft genomen. Misschien is hij dan ook eens te moe om de liefde te bedrijven! Maar als hij zich niet met de baby bezighoudt, kan hij zich buitengesloten voelen en een hekel krijgen aan het feit dat zijn partner moe is en weinig belangstelling voor hem lijkt te hebben. Hij verlangt er dan naar dat de dingen weer 'normaal' worden.

Tijd samen

Het is belangrijk dat beide partners tijd voor elkaar vrijmaken en de dingen met elkaar bespreken. Als de baby oud genoeg is om bij een oppas achtergelaten te worden, kunnen jullie eens samen uitgaan, of je gebruikt de tijd waarin de baby slaapt voor jezelf en laat het werk even liggen.

Weer vrijen

Sex is in deze periode dikwijls een probleem. Na de ongemakken van de zwangerschap en de weken meteen na de geboorte denken veel mannen dat ze wel weer met hun vrouw kunnen vrijen. Er zijn echter veel vrouwen die daar tegenop zien en beter met tederheid en een knuffel om kunnen gaan dan met sex.

Als de partners niet open over hun gevoelens kunnen praten, kunnen er verwijten gaan ontstaan, en als sex echt een probleem wordt, is het aan te raden eens met de huisarts of de wijkverpleegkundige te praten. Een blijvende vermindering van de behoefte aan sex kan een symptoom van depressiviteit zijn, maar kort na de geboorte is dit een begrijpelijk verschijnsel. Sommige moeders zijn bang voor sex na de geboorte, vooral wanneer ze een litteken hebben; soms zijn ze ook bang dat ze door hun partner niet meer aantrekkelijk worden gevonden. Het is dikwijls een opluchting wanneer ze merken dat ze er nog net zo veel plezier aan beleven als voorheen.

Zie Week 14 voor de baby thuislaten

Zie Week 21 voor vaders

Week 10

Maand: Data:

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

ZO

Aantekeningen:

OMGAAN MET HUILEN

Huilen is de enige manier waarop een jonge baby haar gevoelens kan uiten. Een baby heeft meestal een reden om te huilen, en hoewel het in het begin moeilijk is de verschillende manieren van huilen te onderscheiden, zal de ouder op een gegeven moment toch de verschillen opmerken en weten wat ze nodig heeft (zie Week 19). Maar de ene baby huilt meer dan de andere.

Als een baby veel huilt, heeft ze wat troost nodig. Probeer haar in een doek met je mee te dragen: je kunt er eventueel een grote sjaal voor gebruiken. Een goede manier om een baby te troosten is haar stevig tegen je aan te houden en met haar rond te lopen, vooral wanneer ze onrustig is.

Ook kun je een hangmat kopen, die met een veer aan het plafond wordt bevestigd, en daar de baby in een mand of reiswieg in zetten. De hangmat blijft een hele tijd bewegen nadat ze een duwtje heeft gekregen, wat bijzonder geruststellend is voor een baby. Ook het wiegen van de baby in de wieg of de wagen werkt uitstekend.

Als de baby doorgaat met huilen nadat je alles geprobeerd hebt, kun je hierover praten op het consultatiebureau of met de wijkverpleegster.



De eerste ziekte

Als de baby de eerste paar maanden doorkomt zonder een lichte ziekte, heb je geluk gehad, hoewel baby's die borstvoeding krijgen, door de antistoffen van de moeder beschermd zijn tegen de ziekten die ze zelf heeft gehad. Bijna alle baby's lopen in de eerste maanden wel een verkoudheid en soms iets ernstigers op. Een verkoudheid is meestal niet erg voor een baby, maar kan wel wat problemen geven wanneer haar neus verstopt zit en ze niet goed kan zuigen. Als dit gebeurt, kan de huisarts of het consultatiebureau bepaalde capsules voorschrijven die voor een gemakkelijkere ademhaling zorgen. Probeer 's nachts de wieg aan het hoofdeind wat hoger te zetten of leg een inhaleermiddel op de lakens of aan de zijkant. Voor baby's die last hebben van benauwdheid of pseudo-kroep, zijn verstuivers te krijgen.

Veel baby's kunnen last hebben van een lichte vorm van huiduitslag, die niet schadelijk is en er uitziet als kleine puistjes op de huid. Een rode, schilferige uitslag, die vocht kan afscheiden en irritatie veroorzaakt, is waarschijnlijk eczeem. Dit kan veroorzaakt worden door een allergie. Luieruitslag wordt veroorzaakt door bacteriën in de ontlasting van de baby, die de urine afbreken tot ammoniak, die schadelijk is voor de huid. Een rode, vlekkerige uitslag in de luierstreek, die met de normale zalfjes niet verdwijnt, kan veroorzaakt worden door spruw; deze kan alleen genezen worden door een schimmeldodend middel dat de huisarts kan voorschrijven. Spruw kan ook verschijnen als witte vlekken in de mond of irritatie aan de tepels.

Veel baby's huilen veel in de eerste weken. Sommigen hebben een patroon van 'avondhuilen', anderen kunnen hun huilperiode op andere tijden van de dag hebben en er zijn baby's die de hele dag huilen. Men zegt dat veel van deze baby's last hebben van koliek, hoewel niemand goed weet wat koliek eigenlijk is. Soms lijkt koliek samen te hangen met het voedsel, en veel moeders –en artsen– gaan ervan uit dat koliek veroorzaakt wordt door indigestie-achtige pijn in de darmen. Maar veel koliekachtige baby's slapen weinig en hun huilen lijkt meer verband te houden met een gebrek aan slaap dan met het voedsel.

Wie een baby heeft die veel huilt, vraagt zich natuurlijk af of er niet iets ernstig mis is. Toch groeien koliekachtige baby's gewoonlijk goed, ze zijn meestal gezond en groeien vaak na drie tot zes maanden over hun koliekaanvallen heen. Ouders van koliekachtige baby's hebben dikwijls meer hulp nodig, doordat ze een tijd vol spanningen meemaken. Een baby die echt ziek is, huilt juist weinig, lijkt lusteloos en eet niet goed. Het kan zijn dat ze weinig groeit, overgeeft en last heeft van diarree; ze zal geen belangstelling tonen voor wat er om haar heen gebeurt. Een baby die niet lacht en die gewoonlijk een vrolijke en levendige baby is, is waarschijnlijk ziek.

Ga met de baby naar de dokter wanneer ze koorts heeft, snel ademhaalt, grote hoeveelheden melk uitbraakt, een waterige ontlasting of een akelige hoest heeft of wanneer ze pijn lijkt te hebben. Hoewel veel nieuwe ouders zich zorgen maken over hun baby, kan de angst om overbezorgd te lijken ze verhinderen met de baby naar de dokter te gaan. Maar de meeste ouders voelen aan wanneer er echt iets mis is, en zelfs wanneer er niets ernstigs is, zullen de meeste huisartsen het niet erg vinden om een jonge baby te zien.

Temperatuur opnemen en medicijnen geven

De temperatuur van de baby kan opgenomen worden met een thermometer die onder de arm gehouden wordt. Leg de punt van de thermometer in haar oksel en houd haar arm gedurende twee minuten tegen haar zij gedrukt. Je kunt dit tijdens de voeding doen om te voorkomen dat ze zich verzet. De andere mogelijkheid is het gebruik van een koortsstrip, die afhankelijk van de temperatuur van kleur verandert, hoewel deze methode minder nauwkeurig is.

Medicijnen toedienen met een lepel kan lastig zijn, bij een kleine baby omdat deze niet gewend is aan lepels, bij een grotere baby omdat de smaak niet gewaardeerd wordt. Als het met een gewone lepel niet lukt, kun je het proberen met een speciale, buisvormige 'medicijnlepel'. Verder kan het geprobeerd worden met een druppelaar of een spuit, die bij de huisarts of apotheker te krijgen zijn. Druppel of spuit het geneesmiddel in de mond van de baby. Bewaar druppelaar of spuit tussen het gebruik door in een steriele vloeistof.

Een oudere baby kan voor de gek gehouden worden door haar eerst een hap eten en dan de medicijnen te geven.

Week 11

Maand: Data:

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

ZO

Aantekeningen:

DE FOPSPEEN

Het komt veel voor dat de baby sterk gehecht raakt aan een 'troostobject', zoals een knuffel of een dekentje. Zolang hij dit alleen gebruikt wanneer het nodig is en zich niet onthoudt van andere activiteiten, is het niet schadelijk en kan het helpen om zonder huilen te gaan slapen. Probeer ervoor te zorgen dat het dekentje of de knuffel niet te pluizig is.

Als je een fopspeen gebruikt, kan de baby die nodig hebben om in slaap te komen. Als je echter wilt zorgen dat de baby ook zonder kan, kun je hem beter nu dan later een ander troostspeeltje geven. Sommige baby's worden 's nachts regelmatig wakker doordat de fopspeen uit hun mond is gevallen en hebben dan iemand nodig om hem er weer in te stoppen!

Sommige baby's zuigen op hun duim of hun vingers, een gewoonte waar ze vrijwel niet vanaf te brengen zijn. Veel ouders zijn blij met deze gewoonte omdat het meestal betekent dat de baby rustig gaat slapen. Het is ook niet schadelijk zolang de baby het niet te veel overdag doet. De eerste weken kan een baby zijn duim niet in zijn mond houden.



Slaappatronen

Veel ouders hopen dat hun baby op de leeftijd van drie of vier maanden de hele nacht doorslaapt, maar veel baby's doen dat niet. Er zijn baby's die enige tijd doorslapen en dan ineens, misschien door opkomende tandjes of een verkoudheid, weer de gewoonte ontwikkelen om 's nachts wakker te worden.



De nacht doorslapen
De slaapbehoeften van baby's verschillen en sommigen zijn lichtere slapers dan anderen. Het is niet schadelijk voor de baby als hij een aantal keren per nacht wakker wordt, maar voor jou als ouder kan het tamelijk lastig zijn.

Het kan helpen om een duidelijk onderscheid te maken tussen dag en nacht. Overdag kan de baby een slaapje doen in een reiswieg of kinderwagen, maar 's nachts alleen in zijn bedje in een donkere kamer. Overdag kun je meteen naar de baby gaan wanneer hij wakker wordt en huilt, maar 's nachts kun je hem even laten wachten. Als de baby een lichte slaper is, zorg er dan voor dat hij niet gestoord wordt door verkeerslawaai of familieleden die naar bed gaan.

Elk kind –en elke volwassene– wordt een aantal keren per nacht wakker. Als je nergens door gestoord wordt, val je weer in slaap zonder een herinnering aan het wakker zijn. Veel baby's worden even wakker en beginnen meteen te huilen omdat ze merken dat ze alleen zijn. Als ze in slaap zijn gevallen terwijl ze aan de fles of de borst zogen, huilen ze misschien omdat ze dat weer willen. Zulke baby's blijven lang om nachtvoeding vragen.

Moedig je baby aan om alleen in zijn bedje in slaap te vallen. Als hij huilt, ga er dan na een paar minuten heen, troost hem en laat hem weer inslapen. De ervaring leert dat veel baby's een paar nachten huilen, maar daarna minder vaak wakker worden. Geef hem verdund vruchtesap of water in plaats van melk om het wakker worden te ontmoedigen.

Er zijn ouders die de baby bij het huilen onmiddellijk meenemen naar hun eigen bed. Als ze weten dat deze gewoonte moeilijk weer af te leren is en ze er geen bezwaar tegen hebben hun bed te delen, kan dit een antwoord zijn op slaapproblemen bij baby's, tot ze oud genoeg zijn om alleen te kunnen slapen.

Sommige baby's worden vroeg in de ochtend wakker. Zorg dat de kamer warm genoeg is en de gordijnen de kamer donker maken. Als het niet lukt om hem 's morgens langer te laten doorslapen, leg dan wat speeltjes in zijn bed zodat hij iets te doen heeft.

Een wieg kiezen
Wiegen zijn er in verschillende soorten en afmetingen. Het is de moeite waard een vergelijking te maken en na te denken over wat je nodig hebt. Er zijn grote wiegen die veranderd kunnen worden in een kinderledikant; deze kunnen bijzonder handig zijn, tenzij je al een geschikt eenpersoonsbed hebt. Deze ledikanten hebben een bodem die in hoogte verstelbaar is – hoog voor een kleine baby en laag voor een peuter, zodat hij er niet uit kan klimmen.

De meeste kinderbedden moeten aan bepaalde veiligheidseisen voldoen. Deze eisen betreffen bijvoorbeeld neerklapbare zijkanten. Zorg dat het mechanisme soepel werkt en dat de baby zijn vingers er niet tussen kan krijgen. De spijlen van het bed mogen niet zo ver uit elkaar staan dat de baby zijn hoofd ertussen kan krijgen. Bij de koop van een tweedehands bed moet je controleren of het geverfd is met loodvrije verf en of de matras goed past.

Zie Week 37 voor slaapproblemen

Week 12

Maand: Data:

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

ZO

Aantekeningen:

SOCIALE ONTWIKKELING

Met drie maanden is de baby al een sociaal persoontje, dat haar grootste plezier vindt in de omgang met haar ouders. Al op de leeftijd van zes weken beginnen sommige baby's geluidjes te maken als antwoord op je stem en houden ze een soort 'gesprek' met je wanneer je tegen ze praat. Als ze drie maanden is, zal ze lachen wanneer je haar kietelt of tegen haar praat.

Op deze leeftijd stopt de baby meestal met huilen wanneer ze je stem hoort of wanneer ze wordt opgepakt. Ze reageert ook op andere mensen die aandacht aan haar schenken, door te glimlachen, te schoppen en met haar armen te zwaaien, maar het grootste enthousiasme bewaart ze voor haar moeder.



NIET VERGETEN Zorg dat er een afspraak is gemaakt voor de eerste inentingen.

De eerste prikken

Als de baby drie maanden is, moet ze de eerste prikken krijgen tegen mogelijke gevaarlijke ziekten. Door haar immuun te maken, bescherm je niet alleen je baby, maar zorg je er ook voor dat steeds minder mensen deze ziekten kunnen krijgen; daarmee bescherm je ook je volgende baby en kinderen van anderen die deze prikken niet krijgen. Omdat ziekten als polio en difterie zo zeldzaam zijn geworden, zijn er mensen die hun kinderen niet meer laten inenten. Hoe minder mensen hun kinderen laten inenten, hoe gemakkelijker die ziekten weer de kop opsteken.

Het vaccin dat de baby toegediend moet krijgen op een leeftijd van 3 tot 5 maanden, is de DKTP-cocktail (tegen difterie, kinkhoest, tetanus en polio). Deze wordt herhaald na minimaal een half jaar, dus op de leeftijd van ongeveer elf maanden. Het is belangrijk dat een kind deze inentingen krijgt om volledig beschermd te zijn.

De vaccins mogen geen bijverschijnselen hebben, behalve misschien een rode plek op de plaats van de prik en soms wat koorts. Het vaccin tegen kinkhoest kan in zeldzame gevallen ernstige bijverschijnselen hebben, zoals stuipjes, die tot hersenbeschadiging kunnen leiden. Toch moeten we bedenken dat kinkhoest zelf een ernstige ziekte is, die tot hersenbeschadiging of zelfs de dood kan leiden. Er kan een advies tegen het toedienen van het kinkhoestvaccin worden gegeven wanneer de baby in haar directe familie gevallen van epilepsie of toevallen heeft of als ze zelf al een stuip heeft gehad.

In sommige gebieden wordt aangeraden de baby op de leeftijd van zes weken een inenting tegen tuberculose te geven. Tuberculose komt hier en daar weer voor en sommige mensen of groepen die speciaal gevaar lopen kunnen hun baby beter laten inenten. Laat je adviseren door de huisarts of de wijkverpleegster.

Als de baby een jaar is, moet ze het BMR-vaccin toegediend krijgen, wat haar beschermt tegen bof, mazelen en rodehond. Sommige ouders denken dat mazelen geen ernstige ziekte is en dat ze hun kind hier niet tegen hoeven te laten inenten. Maar mazelen is een vervelende ziekte, die soms ook ernstige gevolgen heeft, zoals oorinfecties en longontsteking.

Als je vragen hebt rondom het inenten van de baby, bespreek deze dan op het consultatiebureau of met de huisarts.

INENTINGSSCHEMA

Leeftijd	Inenting	Methode
3-5 maanden	Difterie Kinkhoest Tetanus Polio	Injectie
9-11 maanden	Difterie Kinkhoest Tetanus Polio	Injectie
Rond 15 maanden	Bof Mazelen Rodehond	Injectie

Spelletjes

Het verschonen van de baby is een goed moment om wat te kietelen, op haar buik te blazen en haar haar armen en benen te laten bewegen. Baby's van drie maanden genieten van dit soort spelletjes.

☐ Kietelspelletje: één stap, nog één stap, ik kietel je dáár! (Je loopt met je vingers over haar lichaam en kietelt haar op verschillende plaatsen.)

☐ 'Dit kleine varkentje ging naar de markt, dit kleine varkentje bleef thuis, dit kleine varkentje kreeg een hapje en dit kleine varkentje helemaal niets; en *dit* kleine varkentje riep Oe-oe-oe de hele weg naar huis!' (Je pakt elk van haar vingers om de beurt, eindigt met de pink en kietelt dan langs haar arm omhoog.)

Week 13

Maand: Data:

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

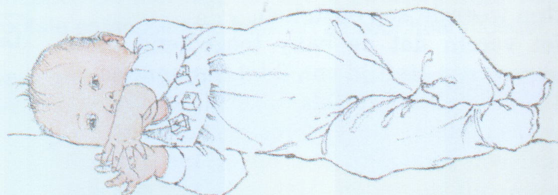
ZO

Aantekeningen:

LEREN PAKKEN

Tot de baby ongeveer acht weken oud is, is hij niet in staat iets te pakken. Wanneer hij acht tot tien weken is, vindt hij het echter prachtig om zijn handen te zien en beweegt hij ze vlak voor zijn gezicht. Op de leeftijd van drie maanden heeft hij grote belangstelling voor het 'meten' van de afstand tussen zichzelf en objecten binnen zijn bereik. Hij begint zijn armen uit te strekken om dingen naar zich toe te halen.

Als de baby drie of vier maanden oud is, moet je beter op gaan letten, want de baby begint alles te grijpen waar hij bij kan, waarbij hij een voorkeur heeft voor dingen die bewegen of geluid maken.



Veel baby's van twee maanden kunnen lange tijd kijken naar de bewegingen van hun handen. Ze kijken ook gefascineerd naar een mobiel die in de lucht beweegt.





Met drie maanden zal de baby met plezier naar alles grijpen wat binnen zijn bereik is

Kleding en speelgoed

Kleding voor een groeiende baby
Nu de baby groter wordt en je vaker met hem uitgaat, zal hij waarschijnlijk meer kleding nodig hebben. Het kan zijn dat hij warmere en dikkere speelpakjes nodig heeft voor de winter of grotere wollen jasjes en truitjes. Als het koud is, kan een skipak de baby warm en droog houden, zonder dat hij onder dikke lagen dekens in zijn wagen hoeft te liggen (zie echter onder).

Maak niet de vergissing de baby te dik aan te kleden, vooral wanneer hij in een warm huis is. Terwijl baby's ouder worden, leren ze zich aan te passen aan warme en koude omstandigheden. Pak de baby altijd stevig in wanneer hij in de koude buitenlucht komt; een muts is erg belangrijk omdat het grootste warmteverlies via zijn hoofd gaat. Wanneer je dan weer in een warme ruimte komt, trek hem dan altijd wat kleren uit, ook al slaapt hij. Dit kan een reden zijn om een deken te gebruiken in plaats van een skipak.

Veel baby's krijgen het snel te warm en kunnen dan gemakkelijk een bepaald soort huiduitslag krijgen. Kleed een baby dan ook in de zomer niet te dik. Als je wilt nagaan hoe warm een baby is, voel dan in zijn nek, want baby's hebben vrijwel altijd koude handen en voeten.

Het eerste speelgoed
Rond de leeftijd van drie maanden krijgt de baby meer belangstelling voor de spullen om hem heen. Hij houdt ervan om naar helder gekleurde bewegende dingen te kijken. Daarom kun je een mobiel boven de box, in de kamer of boven zijn bed hangen. De baby begint ook zijn armen uit te strekken naar dingen die hij ziet en vindt het prachtig om ernaar te slaan.

Rammelaars worden nu ook interessant, hoewel het nog enkele weken zal duren voor de baby ze zelf kan pakken en er gecontroleerd mee kan rammelen. Op deze leeftijd zal hij hem eerder tegen zijn hoofd slaan of ermee in zijn oog steken. Maar je kunt rammelaars en andere vrolijk gekleurde speeltjes over de box of de reiswieg spannen, zodat hij ernaar kan kijken en zijn armen ernaar kan uitstrekken terwijl hij op zijn rug ligt. Als je dicht bij de baby met een rammelaar rammelt, zal hij daar met grote belangstelling naar kijken.

Een baby van deze leeftijd is meestal nog te jong om zachte speeltjes zoals knuffels te waarderen, maar hij zal wel belangstelling hebben als ze piepen of rammelen. Hij zal echter ook belangstelling hebben voor kleurige plaatjes, dus kun je er wat aan de zijkant van de box of de reiswieg bevestigen.



Hang een mobiel, het liefst een die ook muziek maakt, boven de box, zijn bed of de commode.

Op deze leeftijd vinden baby's het leuk om verschillende materialen te ontdekken, dus geef ze zacht en wollig, soepel en piepend en hard en koel speelgoed.

Week 14

Maand: Data:

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

ZO

Aantekeningen:

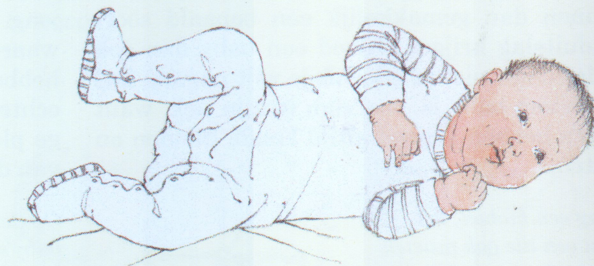
LEREN OMDRAAIEN

Op deze leeftijd begint de baby zich om te rollen. Ze mag dan ook geen moment alleen gelaten worden wanneer ze op het bed of de commode ligt.

Wanneer ze op haar buik ligt, kan ze zwembewegingen gaan maken met haar armen en benen, en als je haar op je knieën zet, vindt ze het heerlijk om te 'springen' en wat gewicht op haar benen te voelen.

Wanneer de baby zich kan omdraaien, maakt het niet meer uit hoe ze in bed wordt gelegd. Je kunt haar op haar rug leggen en later merken dat ze op haar zij ligt. Het kan gebeuren dat een baby die zich omdraait, vast komt te zitten en huilend wakker wordt. Om dit te voorkomen kun je een opgerolde deken aan de zijkant van het bedje leggen.

Sommige baby's gaan zich, lang voordat ze kunnen kruipen, verplaatsen door middel van rolbewegingen. Als de baby erg actief is, zul je een aantal veiligheidsmaatregelen van Week 15 en 38 moeten nemen, want een rollende baby kan zich in korte tijd over een behoorlijke afstand verplaatsen. Let vooral op dat de baby niet van een bed of een tafel rolt en ook dat ze niet in de buurt van gevaarlijke dingen als een kachel of een strijkbout komt.



Wanneer de baby eenmaal kan rollen, moeten er misschien wat gewoonten veranderd worden, zoals het verschonen op een hoog oppervlak.

De baby thuislaten

Tegen de tijd dat de baby drie maanden oud is, ben je er weer aan toe om uit te gaan en een aantal van de dingen te doen die je deed voordat ze geboren werd. Dat kan variëren van een bezoek aan de bioscoop, een restaurant of de kapper. De eerste keer dat je uitgaat en de baby achterlaat, kan bijzonder spannend zijn – veel moeders hebben dan het gevoel dat ze iets vergeten hebben!

Je hoeft niet per se uit te gaan met je partner. Het kan heel verfrissend zijn om alleen of met vrienden uit te gaan, waarbij je de baby bij de vader kunt laten, wat een geruststellend gevoel is.

De voeding van de baby

Als je borstvoeding geeft, kun je melk afkolven, zodat de baby die later in een fles kan krijgen. Afgekolfde moedermelk blijft in een steriele fles in de koelkast 48 uur goed. Als je niet in één keer genoeg kunt afkolven, kun je het in gedeelten doen en deze steeds invriezen, zodat je voldoende melk klaar hebt staan wanneer je uitgaat. Het is geen probleem om een beetje melk toe te voegen aan een fles waarin al bevroren melk zit.

Als het je niet lukt om met de hand af te kolven, kun je daarvoor eenvoudige handpompen krijgen; deze moeten zorgvuldig gesteriliseerd worden. Sommige moeders lukt het niet hun melk af te kolven. Het kan dan helpen om het te doen terwijl je de baby aan de andere borst hebt liggen. Afgekolfde moedermelk ziet er meestal dun en waterig uit en kan zelfs uitzakken wanneer ze even staat. Dit betekent niet dat ze niet goed meer is; de melk krijgt weer haar normale consistentie wanneer ze wordt opgewarmd.

Als de baby flesvoeding krijgt, is het gemakkelijk om een fles klaar te zetten voor de oppas of de vader.

Vaders

Gedurende de eerste weken kan het voor een vader moeilijk zijn om zich echt betrokken te voelen bij een baby, vooral als je borstvoeding geeft, want jij bent er altijd en lijkt dikwijls de enige te zijn die de baby tot rust kan brengen. De vader ontwikkelt een betere relatie met de baby als hij soms met haar alleen wordt gelaten, terwijl jij een avond met vrienden op stap gaat. Ook kun je de baby een paar uur bij de vader achterlaten wanneer je in het weekeinde boodschappen gaat doen of een bezoek aan de kapper brengt – alle dingen die je niet met de baby kunt doen.

Ook als je borstvoeding geeft, kan het een goed idee zijn om melk af te kolven, zodat de vader zo af en toe een nachtvoeding voor zijn rekening kan nemen – hoewel je dan in staat moet zijn door te slapen terwijl de baby huilt en de vader bezig is de fles op te warmen.

Vaders kunnen zo af en toe de zorg voor de baby op zich nemen door met haar te gaan wandelen, wat boodschappen te doen of vrienden op te zoeken. Veel mannen klagen erover dat er in openbare gelegenheden geen enkele plaats is om de baby te verschonen, omdat dit soort plaatsen zich altijd aan de dameskant lijken te bevinden – maar dan is er altijd nog de bank in het park!

Zie Week 38 voor tijd voor jezelf

Over babysitters

Het is belangrijk dat je de baby achterlaat bij iemand die je kent en vertrouwt, en het liefst iemand die ook voor de baby geen vreemde is. Zorg ervoor dat de babysitter weet hoe ze een fles moet opwarmen en geven. Herinner haar er bijvoorbeeld aan dat ze de speen wat los moet maken, zodat er melk uit en lucht in kan. Als ze het nooit eerder heeft gedaan, laat haar dan zien hoe ze een luier moet verschonen. Vertel wat jij meestal doet wanneer de baby wakker wordt en of er op iets speciaals moet worden gelet. Het is een goed idee alles klaar te zetten voor de babysitter – schone kleertjes, een gevouwen luier. Op die manier hoef je je niet af te vragen of de oppas alles wel weet te vinden.

Laat altijd een telefoonnummer achter waar je bereikt kunt worden. Als de babysitter een jong meisje is, wil ze misschien graag het nummer van een andere moeder in de buurt hebben.

Week 15

Maand: Data:

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

ZO

Aantekeningen:

VEILIGHEID

Laat nooit kleine dingen, zoals spelden, munten, knopen, stukjes Lego of andere delen speelgoed, in de buurt van de baby liggen. Geef hem niets wat scherp of te zwaar is, zoals een rammelaar, want hij zou zichzelf er pijn mee kunnen doen.

Laat de baby nooit alleen wanneer hij op een hoog oppervlak ligt, zoals een tafel of commode, want hij zou er af kunnen vallen.

Als je hem tijdens het voeden op schoot houdt, zorg dan dat hij niet ineens een kom of kopje met een hete vloeistof erin kan grijpen.

Als je een huisdier hebt, laat de baby dan niet alleen met het dier. Het zou op het gezicht van de baby kunnen gaan liggen, of bijten of krabben wanneer de baby een onverwachte beweging maakt.



Kommen en kopjes waar een hete vloeistof in zit, zijn dikwijls oorzaak van verbranding bij jonge kinderen.

De baby overdag

Nu de baby bijna vier maanden oud is, begint hij steeds meer te kunnen. Op een kleed op de grond kan hij een hele tijd tevreden spelen met veilig speelgoed. Hij kan ervan genieten om op zijn buik te liggen en zichzelf op te richten om naar speelgoed te grijpen dat binnen zijn bereik is. Hij kan zelfs in staat zijn zich te verplaatsen door zich om te rollen.

In het stadium waarin de baby het leuk vindt om te staan, kan een baby bouncer een uitkomst zijn. Het is een uitstekend apparaat voor een wakkere baby, dat je in de deuropening kunt hangen; zo kan hij je zien werken en het gevoel hebben dat hij erbij hoort. Gebruik zo'n loopstel pas wanneer de baby zijn hoofd goed recht kan houden. In het begin 'staat' hij misschien alleen in het loopstel en steunt hij afwisselend op zijn linker- en rechtervoet, maar hij zal al snel leren erin te wippen, te springen en zelfs te dansen. Laat hem nooit alleen in een baby bouncer.

Op deze leeftijd is de baby ook groot genoeg voor de box. Aan de zijkanten van de box kan speelgoed worden gehangen waar hij naar kan grijpen. Als er andere kinderen of volwassenen zijn, hoef je niet bang te zijn dat ze per ongeluk op de baby stappen en ook over huisdieren hoef je je minder zorgen te maken (zie hiernaast). Het is ook goed om de baby aan de box te laten wennen voordat hij zich kan verplaatsen, anders wil hij er misschien niet meer in.

Een 'activity centre' is een goede investering op deze leeftijd. Het kan aan de zijkant van de box of het bed worden bevestigd. Veel baby's spelen hier al op de leeftijd van drie maanden mee en blijven er daarna nog maanden van genieten. Andere populaire speeltjes zijn duikelaartjes en dergelijke, die omgegooid kunnen worden en dan terugspringen, en zacht speelgoed dat piept of andere geluiden maakt. Toch kan een baby zich op deze leeftijd ook zonder speelgoed vermaken. Hij geniet van het maken van wandelingen, van badspelletjes, zoals het druppelen van water op zijn buik, en van andere babyspelletjes (zie Week 18). Ook kan hij genieten van het luisteren naar muziek. Als je niet veel geld aan speelgoed wilt besteden, kun je van huishoudelijke materialen je eigen speelgoed maken, zoals rammelaars, blokken en mobielen.

Ook al houdt de baby van het spelen met zijn speelgoed, vergeet niet dat je nog steeds zijn belangrijkste bron van plezier en veiligheid bent. Houd dus tijd vrij om met hem te praten en hem te laten zien hoe de dingen werken. Terwijl je werkt, kun je altijd met hem praten en voor hem zingen.

Wanneer de baby vier maanden is, is het veiliger voor hem om in een ledikant te slapen dan in een wieg of reiswieg. In het ledikant kunnen zachte speeltjes worden gelegd waar de baby mee kan spelen wanneer hij naar bed gaat of wakker wordt, maar let erop dat ze geen lange linten of andere dingen hebben die de baby zou kunnen inslikken.

Speelgoed dat eenvoudig is om naar te kijken en mee te spelen geven de baby voldoende plezier terwijl de moeder zich even aan het huishouden wijdt.



Een gemakkelijk schoon te houden mat of een kleed in de box is een goed idee; het wordt meestal vastgemaakt aan de spijlen. Als je geen plastic mat hebt, kun je een kleed of handdoek nemen.



Zie Week 11 voor het kiezen van een wieg

Week 16

Maand: Data:

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

ZO

Aantekeningen:

ER AAN TOE ZIJN

De baby is waarschijnlijk aan vast voedsel toe wanneer ze ouder is dan drie maanden en:

- ☐ begint te kwijlen – totdat ze veel speeksel produceert, is vast voedsel moeilijk te verwerken;
- ☐ regelmatig haar vingers en andere dingen in haar mond stopt;
- ☐ op speelgoed en andere dingen begint te kauwen;
- ☐ na een voeding niet voldaan lijkt of in een etmaal om extra voedingen vraagt;
- ☐ 's nachts wakker wordt nadat ze al gewend was door te slapen; vraag de wijkverpleegster om advies als je niet weet of je haar meer melk moet geven of aan vaste voeding moet beginnen.

Voeg nooit zout toe aan babyvoeding. Dit kan schadelijk zijn omdat de nieren van de baby nog niet veel zout kunnen verwerken. Te veel suiker en te veel zoete dingen kunnen ook schadelijk zijn voor de baby. Over het algemeen zullen baby's die geen zoete dingen krijgen, hartig voedsel niet weigeren.



Het eerste vaste voedsel

Rond deze tijd zul je je gaan afvragen wanneer je de baby vast voedsel kunt gaan geven. Voordat een baby drie maanden oud is, kan ze geen vast voedsel verteren, dus begin hier niet eerder mee. Daar komt bij dat hoe eerder er met vast voedsel wordt begonnen, hoe groter de kans is dat de baby een allergie daartegen ontwikkelt. Maar er komt een tijd waarin de baby om meer voedsel begint te vragen en melk alleen niet genoeg meer lijkt te zijn. Dikwijls zien we dan ook dat de baby dingen in haar mond begint te stoppen en dat ze minder behoefte krijgt aan zuigen.

Begin met kleine hoeveelheden en geef de baby niet te veel nieuwe dingen tegelijk – mocht ze dan last krijgen van bepaald voedsel, dan weet je onmiddellijk wat dat is. In dit stadium gaat het meer om de smaak dan om de maaltijd zelf en het voeden lukt soms beter als de baby eten krijgt wanneer ze niet te hongerig is. Sommige moeders geven het eerste vaste voedsel tijdens de normale borst- of flesvoeding; anderen geven het liever als een hapje tussendoor. Bereid je in ieder geval op deze nieuwe ervaring voor met een slabbetje, keukenpapier of een washandje bij de hand – en zorg dat je geen haast hebt.



Wanhoop niet wanneer de baby in het begin geen vast voedsel wil nemen, ze heeft het nog niet nodig. Blijf het gewoon aanbieden en op een gegeven moment zal ze begrijpen wat de bedoeling is. Als het lijkt alsof ze het voedsel uitspuugt, kan dat ook haar eerste poging zijn het door te slikken.

Misschien vindt je het wat tijdrovend en frustrerend om zulke kleine hoeveelheden te bereiden. Als je een diepvriezer hebt, kun je een bakje voor ijsblokjes steriliseren en vullen met kleine hoeveelheden gepureerd voedsel – dan hoef je alleen maar een of twee porties te ontdooien voor gebruik. Kant-en-klare babyvoeding in potjes lijkt gemakkelijk in dit stadium, maar je kunt de baby beter ook aan zelfgemaakt voedsel laten wennen, anders wordt ze misschien al te kieskeurig.

Veel moeders vragen zich af of ze alles voor het bereiden van babyvoedsel moeten steriliseren, maar als het voedsel vers en gekookt is, hoeven de kom, de lepel en de rasp niet gesteriliseerd te worden; alles moet natuurlijk schoon zijn en je kunt het voor gebruik afspoelen met kokend water. Voor voedsel dat in de koelkast wordt bewaard (ten hoogste 48 uur), moet het bakje gesteriliseerd worden.

Het eerste voedsel
Denk eraan dat de baby gewend is aan vloeibaar voedsel. Maak daarom het eerste vaste voedsel zo vloeibaar mogelijk, zodat de baby het van een lepel kan zuigen. Probeer haar niet te haasten.

Welk voedsel
Goed vast voedsel om mee te beginnen bestaat uit glutenvrije granen, zoals rijst, of gepureerde vruchten. Rijst moet eerst gemalen en gekookt –er zijn speciale pakjes 'babyrijst' te koop– en dan gemengd worden met de melk die de baby krijgt, of dit nu afgekolfde moedermelk is of de poedermelk voor flesvoeding. Ook kan het met water gemengd worden, maar de meeste baby's vinden dit minder lekker.

Vruchten moeten gekookt en gepureerd worden, behalve bananen, die goed rijp moeten zijn en gepureerd moeten worden. Je kunt de baby ook gepureerde gekookte groenten geven, zoals wortelen, aardappel en bloemkool, hoewel sommige baby's teleurgesteld kunnen zijn dat deze laatste twee soorten niet zo zoet zijn.

Zie Week 19 voor babymaaltijden

Week 17

Maand: Data:

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

ZO

Aantekeningen:

HET EERSTE GEBRABBEL

Op de leeftijd van drie maanden zal de baby met zijn moeder beginnen te 'praten'. De baby kijkt naar het gezicht van zijn moeder en maakt brabbelgeluiden, en als de moeder deze herhaalt, zal hij proberen haar uitdrukkingen en geluiden na te doen. Wanneer hij eenmaal aan het geluid van zijn eigen stem gewend is, zal hij steeds meer gaan proberen.

Wat later zal hij om zich heen gaan kijken om de bron van het geluid te vinden. Hij zal eerder kijken naar iets wat hij kan zien dan naar wat het geluid maakte, tenzij het een stem is die hij kent. Een baby van deze leeftijd zal het meest 'praten' wanneer een bekende hem aanspreekt, hoewel sommige baby's tegen speelgoed en zelfs de televisie brabbelen. Zijn geluiden wijzen meestal op tevredenheid en als hij iets heel leuk vindt, kan hij echt in lachen uitbarsten.



Je zult uren plezier hebben van de eerste 'gesprek-ken' met je baby.

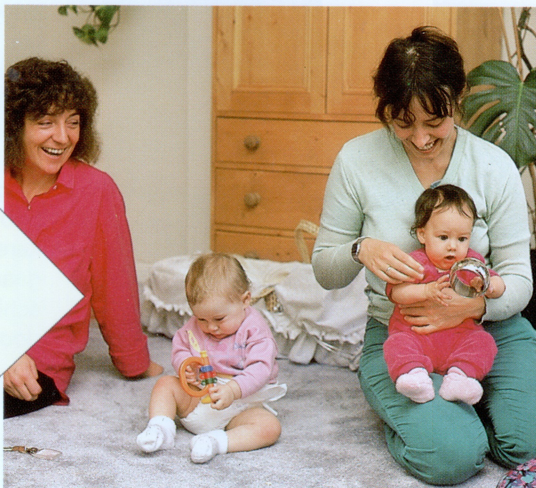
Contact met andere moeders

Moeders die alleen thuis zijn met hun baby, kunnen zich wel eens wat verloren voelen en niet goed weten wat ze moeten doen. Er kunnen dagen zijn waarop de baby weinig wil slapen en bijzonder onhandelbaar is, waar je geen oplossing voor weet. Op zulke momenten kan het heel belangrijk zijn om uit te gaan of bij iemand op bezoek te gaan, kortom om samen iets leuks te doen. Een wandeling door het park of winkelen kan even helpen, maar de meeste moeders willen graag een doel hebben om uit te gaan en praten met iemand die hen begrijpt.

Het hebben van een baby maakt het meestal gemakkelijk om in contact te komen met andere moeders of met de buren, zelfs als die geen kinderen hebben. Je kunt andere moeders ontmoeten op het consultatiebureau of tijdens postnatale koffieochtenden. Het is een goed idee om af en toe samen met andere moeders met de baby te gaan wandelen, zodat je kunt genieten van een volwassen gesprek terwijl de baby's van hun wandeling genieten.

Moeders die werkten voordat de baby geboren werd, hebben dikwijls weinig contact gekregen met de buren of andere mensen in de wijk. Misschien staan ze stil om de baby te bewonderen wanneer je met hem wandelt; je kunt dan van de gelegenheid gebruik maken een praatje te maken en hen misschien voor de koffie uit te nodigen. Het kennen van de buren kan ook heel handig zijn, want misschien willen ze bij dringende aangelegenheden wel even op de baby letten. Tegelijkertijd kun jij misschien iets voor hen betekenen, bijvoorbeeld door het doen van boodschappen voor een oudere buurvrouw.

Moeders die niet meer aan het werk gaan, zullen misschien ontdekken dat er activiteiten in hun buurt zijn waaraan ze mee kunnen doen, zoals het opzetten van een speelgroep (zie Week 49); er zijn misschien dagcursussen te volgen waarin je kennis van naaien of koken wordt vergroot of je kunt bijvoorbeeld een schilder- of taalcursus doen. Sommige van deze cursussen hebben zelfs een kindercrèche. Een andere mogelijkheid is een avondcursus, waar je mensen uit de buurt kunt ontmoeten.



Gezelligheid
Als je behoefte hebt aan wat gezelligheid, kun je met een aantal moeders afspreken om elkaar een bepaalde ochtend of middag in de week bij iemand thuis te ontmoeten.

Sociale activiteiten

- ☐ Sommige moeders vinden het plezierig om zo nu en dan andere moeders (met hun baby's) te ontmoeten. Als dat bij jou het geval is, kun je met moeders die je op het consultatiebureau leert kennen, de afspraak maken dat je elkaar één keer per week of één keer in de twee weken bij een van jullie thuis ontmoet.
- ☐ Misschien is er een buurthuis in de buurt, waar het een en ander voor moeders en hun kinderen wordt georganiseerd.
- ☐ En op het consultatiebureau kunnen ze je vast ook wel informatie geven over mogelijkheden om samen met andere moeders en hun baby's dingen te gaan doen.

Week 18

Maand: Data:

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

ZO

Aantekeningen:

VAN DE BORST NAAR DE FLES

Sommige moeders vinden het emotioneel steeds bevredigender om hun baby borstvoeding te geven wanneer hij ouder wordt. Er zijn ook moeders die er eigenlijk wel genoeg van hebben wanneer ze de baby vast voedsel beginnen te geven. Een moeder die rond deze tijd op flesvoeding wil overgaan, moet zich niet schuldig voelen; ze moet bedenken dat ze haar baby een geweldige start heeft gegeven.

Geleidelijk stoppen is het beste. Vervang om de dag een borstvoeding door een fles, zodat de hoeveelheid moedermelk langzaam afneemt en je er geen last van hebt. Begin met een voedingstijd waarop je minder melk lijkt te hebben en waarvan de baby niet zo afhankelijk is om zich lekker te voelen – de avondvoeding kan als laatste worden vervangen.

Sommige baby's weigeren de fles eerst; blijf dan de fles een aantal dagen achter elkaar op dezelfde tijd aanbieden. Laat de baby eventueel wat langer wachten, zodat ze meer honger heeft. Er zijn echter baby's die hier boos om worden en zich tegen de fles keren; maak er geen gevecht van. Sommige baby's gaan gemakkelijk op de fles over en geven er misschien zelfs de voorkeur aan boven de borst, waardoor de overgang sneller gaat dan je verwachtte.



Spelletjes doen

Baby's van deze leeftijd moeten alles in hun mond stoppen om te begrijpen wat het is. Daarom is het belangrijk de baby dingen te geven die veilig en schoon zijn en geen scherpe randen hebben. Speelgoed hoeft niet gesteriliseerd te worden, maar regelmatig wassen is aan te bevelen.

Actief spelen
Wanneer de baby vier tot vijf maanden oud is, is ze niet alleen steviger, maar reageert ze ook beter. Veel ouders beleven een groot genoegen aan het spelen met hun baby omdat deze er duidelijk zoveel plezier aan beleeft.

Er zijn verschillende eenvoudige oefeningen die je met een baby van deze leeftijd kunt doen. Veel baby's vinden het heerlijk om op de grond te staan en op hun beentjes op en neer te veren. Zo proberen ze hun benen uit, maar ze moeten wel goed vastgehouden worden. Ook vinden ze het leuk om op je knie te wippen of in de lucht gezwaaid te worden.

Door op deze manier met de baby te spelen, help je haar om haar spieren te leren kennen, zorg je voor groot vermaak voor haar en tegelijkertijd is het plezierig voor jezelf.



Spelletjes en oefeningen voor de baby

- ☐ Ga op je rug op de vloer liggen. Trek je knieën op en zet de baby op je buik, rustend tegen je benen. Houd haar handen vast, richt je op, zodat jullie elkaar aankijken en zeg "boe". Herhaal dit enkele keren.
- ☐ Ga op je rug liggen en leg de baby op je onderbenen. Breng je knieën omhoog zodat de baby 'opstijgt' en trek haar armen omhoog in de lucht.
- ☐ Zet de baby op je knieën en houd haar handen vast. Terwijl je haar zachtjes op en neer laat wippen, zeg je: "Asfaltwegen, asfaltwegen" (dan begin je iets harder te wippen), "grindwegen, grindwegen" (je beweegt je knieën ongelijk), "hobbelige wegen, hobbelige wegen" (vervolgens, terwijl je je knieën van elkaar doet, waardoor ze er zachtjes tussen zakt), "gat in de weg!"
- ☐ Laat de baby op je knieën wippen op de maat van 'Hop, Marjanneke, stroop in 't kanneke, laat de poppetjes dansen...' enz.
- ☐ Vingerspelletjes zoals beschreven bij Week 12.
- ☐ Ga op de vloer zitten, met je benen uitgestrekt en de baby op haar rug erop liggend met haar hoofd op je voeten. Houd haar handen vast en trek haar naar je toe terwijl jij achterover leunt, laat haar dan weer zakken terwijl jij naar voren buigt, en zing: "Bootje varen, theetje drinken, varen we naar de overtoom, drinken zoete melk met room, zoete melk met brokken, kindje mag niet jokken."

Week 19

Maand: Data:

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

ZO

Aantekeningen:

HUILEN EN TROOSTEN

Wanneer de baby ouder wordt, weet je als moeder beter waarom hij huilt. Hij zal van honger huilen wanneer het etenstijd wordt en van vermoeidheid wanneer het tijd wordt om te gaan slapen. Je zult weten of hij huilt uit teleurstelling, uit verveling of omdat hij geknuffeld wil worden. Als hij veel huilt zonder dat daar een verklaring voor is, is hij waarschijnlijk ziek of heeft hij last van zijn tandjes.

Maar ook de slaapbehoefte van de baby verandert. Hij heeft nu minder slaap nodig en huilt misschien wanneer je hem voor zijn ochtendslaapje in bed legt omdat hij daar nog niet aan toe is. Ook kunnen er tijden zijn, bijvoorbeeld wanneer hij nieuwe dingen leert die energie kosten, waarin hij sneller moe is dan gewoonlijk en wat meer slaap nodig heeft.

Omdat hij ouder wordt, heeft hij meer stimulansen nodig en meer dingen die hem interesseren. Als het speelgoed dat hij heeft en de spelletjes die hij doet niet beantwoorden aan zijn nieuwe behoefte om vast te pakken en zijn ledematen te oefenen, zal hij zich gaan vervelen. Op deze leeftijd zijn alledaagse dingen net zo interessant zijn als duur speelgoed.



Het eten van de baby

Wanneer de baby gewend is geraakt aan zijn eerste vaste voedsel op een lepel en misschien twee of drie verschillende soorten voedsel heeft geproefd, is hij klaar voor echte maaltijden. Dit kan het beste geleidelijk aan gebeuren door de baby tijdens een bepaalde maaltijd wat meer vast voedsel te gaan geven. Graanprodukten en gepureerde groenten of vruchten zijn nog steeds het beste, maar je kunt proberen er wat ongezouten jus of gehakt vlees bij te geven. Met eieren en kaas kan beter nog even gewacht worden, omdat sommige baby's er allergisch voor zijn of deze produkten niet goed kunnen verteren.

Je kunt het beste één nieuwe voedselsoort per keer nemen, zodat je precies weet wat het is als de baby er last van zou krijgen. Denk eraan dat zijn spijsverteringssysteem nog steeds is ingesteld op een melkdieet en dat nieuw voedsel even wat ongemak kan geven. Een baby zal niet alles verteren wat hij krijgt; sommige voedselsoorten zullen bijna onverteerd weer naar buiten komen.

Op deze leeftijd mag de baby nog geen zout en ook geen kant-en-klaarmaaltijden hebben die voor volwassenen zijn bedoeld. De nieren van de baby kunnen nog niet veel zout verwerken, waardoor dit schadelijk is. Voedsel dat veel zout of suiker bevat, zou de baby ook dorstig maken; als hij daardoor veel sap of andere drankjes krijgt, is er geen plaats meer over voor de melk die hij nodig heeft. Maar pakjes en potjes kant-en-klaar babyvoedsel kunnen wel gebruikt worden en zijn af en toe heel handig (zie onder).

Je kunt tijd besparen door bij het koken van je eigen maaltijden iets extra's apart te houden voor de baby; dan zou zout of suiker later aan je eigen maaltijd toegevoegd moeten worden. Ook kun je kleine porties babyvoedsel invriezen in plastic bakjes of tot twee dagen in de koelkast bewaren.

Het is de moeite waard om nu een kleine keukenmachine te kopen, want je zult deze nog maanden gebruiken.

Kant-en-klaarvoeding
In deze periode lijken pakjes en potjes kant-en-klaar babyvoedsel gemakkelijker dan voedsel dat je zelf bereidt. Maar omdat veel van deze produkten dezelfde samenstelling en bijna dezelfde smaak hebben, is het goed de baby ook aan zelf bereid voedsel te laten wennen. Kijk altijd goed naar de lijst van ingrediënten op de pakjes en potjes. Het kan bijvoorbeeld zijn dat de baby geen koemelk mag hebben en dat je op een potje bloemkool ziet dat er grote hoeveelheden melk in verwerkt zijn. Verder moet je opletten of er geen suiker aan de maaltijden is toegevoegd. Verschillende nagerechten bevatten suiker en aan veel babyvoeding is zetmeel en eiwit toegevoegd. Vooral voor een stevige baby is zelfgemaakt voedsel zonder zetmeel en suiker het beste.

Er is verder niets op tegen om af en toe kant-en-klaar babyvoedsel te gebruiken en je moet je daar niet schuldig over voelen. Soms kan het belangrijker zijn een half uur met de baby te spelen en hem aandacht te geven dan hem te laten huilen terwijl je bezig bent met de bereiding van zijn voedsel.



Week 20

Maand: Data:

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

ZO

Aantekeningen:

DE VOETJES VOELEN

Tot deze tijd is de baby misschien gefascineerd geweest door haar handen, zowel door ernaar te kijken als ze in haar mond te stoppen. Maar rond deze tijd kan ze ineens haar voeten ontdekken en ermee gaan spelen, vooral in bad of wanneer ze wordt verschoond. Ze zal het heerlijk vinden om met blote voetjes op een kleed op de vloer te liggen.

Op deze leeftijd vindt ze het plezierig om, terwijl ze wordt vastgehouden, rechtop te staan en haar gewicht op haar benen te voelen. In het begin zal ze waarschijnlijk met beide benen tegelijk op en neer wippen, maar daarna leert ze springen en dansen en haar gewicht van de ene op de andere voet verplaatsen. Als de baby van dit soort activiteit geniet, zal ze waarschijnlijk ook genieten van een baby bouncer; wacht echter met het gebruiken hiervan tot ze haar hoofd goed rechtop kan houden.



Als je de baby onder haar armen steunt, zal ze genieten van de ervaring haar gewicht op haar voeten te voelen.

Luieruitslag

Wanneer de baby op een ander dieet overgaat, zullen sommige moeders merken dat de darmbewegingen van de baby veranderen. Luieruitslag kan het resultaat zijn. Sommige baby's raken wat verstopt door het eten van vast voedsel, terwijl andere baby's juist vochtige ontlasting hebben. Het spijsverteringskanaal van de baby heeft tijd nodig om zich aan het nieuwe voedsel aan te passen en de bacteriën in de darmen zullen veranderen. Ook baby's die borstvoeding hebben gehad en op flesvoeding overgaan, kunnen luieruitslag krijgen.

De gewoonste vorm van luieruitslag wordt veroorzaakt doordat bacteriën in de darmen van de baby stoffen vrijmaken die een stof in de urine van de baby in ammonia veranderen. Deze krachtige alkalische stof, die schadelijk is voor de huid van de baby, kan zeer sterk ruiken en zelfs je ogen doen tranen wanneer je de baby verschoont. Wanneer de huid beschadigd raakt, is het mogelijk dat deze moeilijk geneest. Daarom moet luieruitslag snel worden aangepakt om te voorkomen dat hij nog erger wordt.

Spruw is een andere vorm van hardnekkige uitslag, die veroorzaakt wordt door een schimmel die in de darmen van de baby kan voorkomen. Deze veroorzaakt een karakteristieke dikke rode uitslag, waar nauwelijks iets tegen te doen is. Het is mogelijk dat de schimmel als een witte stof op de huid te zien is, maar dit kan aangezien worden voor zinkzalf of een andere zalf die gebruikt wordt voor het

Geen luier omdoen

Het is een goed idee om de baby af en toe eens even zonder luier te laten liggen, zodat de huid wat lucht krijgt. Denk eraan haar niet alleen op een hoog oppervlak te laten liggen – leg haar op een kleed op de grond of in de box.

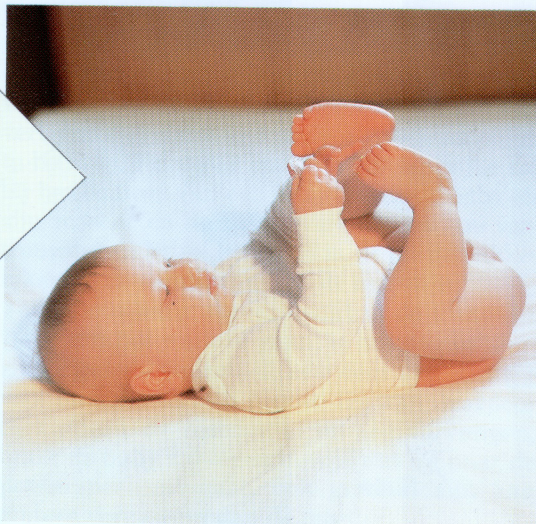
bestrijden van de luieruitslag. Als de baby spruw heeft, zal de huisarts daar een schimmeldodende zalf voor voorschrijven.

Er zijn baby's die zo'n gevoelige huid hebben dat ze allergisch zijn voor zeep, lotion of de wasverzachter die je voor de luiers gebruikt – en soms zelfs voor de geurstof die in wegwerpluiers zit. Als je denkt dat dit de oorzaak is, probeer dan een ander merk wegwerpluiers of een ander wasmiddel voor de katoenen luiers. Sommige moeders hebben de ervaring dat katoenen luiers minder risico opleveren. Je kunt ook de ultradroge soorten wegwerpluiers proberen.

Luieruitslag voorkomen

Het helpt wanneer de luier regelmatig wordt vervangen, zodat de baby niet lang in een vuile luier ligt. Ook helpt het om haar enige tijd zonder luier te laten liggen, op een handdoek of stoffen luier op een plastic mat. (Anders plakt de huid van de baby snel aan de plastic mat, vooral op warme dagen.) De bacteriën die het probleem veroorzaken, leven niet lang in de openlucht.

Als het niet omdoen van een luier te veel rommel veroorzaakt, probeer dan een tijdje een dunne katoenen luier zonder plastic broekje; hierdoor komt er meer lucht bij de huid. Zorg bij het verschonen dat de babybilletjes altijd goed gewassen worden en zorgvuldig worden afgedroogd om de bacteriën van haar huid te verwijderen. Gebruik verder een goede zalf of crème, bijvoorbeeld zinkzalf.



Week 21

Maand: Data:

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

ZO

Aantekeningen:

WAT WILDERE SPELLETJES

Hieronder staan wat ideeën voor meer 'lichamelijke' spelletjes die zowel vaders als moeders met de baby kunnen doen. Ouders kunnen ook een spelletje als 'Asfaltwegen, asfaltwegen...' (zie Week 18) in een wat ruwere versie uitvoeren. Sommige baby's houden echter niet zo van wilde spelletjes en schrikken ervan wanneer ze ineens in de lucht worden gegooid of 'vallen'. Als dat het geval is, kunnen ouders beter voor iets rustigere spelletjes kiezen.

Vliegtuigje *Houd de baby onder de armen vast en laat hem op en neer door de kamer 'vliegen'.*

Voetballen *Leg de baby op je knieën, pak zijn benen en doe de beweging van hardlopen na voordat je doet alsof er een bal in het doel wordt geschopt; daarbij kun je ook nog wedstrijdcommentaar geven!*



Vaders

Het kan zijn dat de baby rond deze tijd wat interessanter wordt voor de vader. Er zijn vaders die het een beetje eng vinden om met hele jonge baby's om te gaan en bang zijn dat ze dat niet goed doen. Maar wanneer de baby groter en wat steviger wordt, en meer belangstelling voor zijn omgeving krijgt, kan de vader, wanneer de baby op hem reageert, ontdekken dat hij ook een rol kan spelen.

Veel baby's beginnen op deze leeftijd ook belangstelling te krijgen voor andere mensen dan alleen hun moeder. De kenmerkende eigenschappen van de vader –zijn wat ruwere trekken en zwaardere stem– kunnen ongelooflijk interessant zijn voor de baby. Veel vaders spelen wat wildere spelletjes met hun baby, waar deze bijzonder van kan genieten, en misschien lacht de baby wel van opluchting dat die angstwekkende figuur toch gewoon zijn pappie is.



De betrokkenheid van de vader
Als de vader van tijd tot tijd met de baby op pad gaat of hem voedt, zal de baby ook hem gaan zien als een persoon die van hem houdt.

Meehelpen

Veel ouders hebben de ervaring dat er een betere relatie met de baby ontstaat als de vader de gewoonte ontwikkelt om regelmatig iets met hem te doen. Als de vader vroeg naar zijn werk moet en de baby altijd vroeg wakker is, kan dit een goed moment zijn voor de vader om de baby uit bed te halen en hem bezig te houden terwijl hij zich scheert of het ontbijt klaarmaakt.

Ook kan de vader het leuk vinden om de baby aan het einde van de dag in bad te doen. In het weekeinde kan hij met de baby op pad gaan, voor een wandeling of naar de winkel, of hij kan hem zijn middageten geven, zodat de moeder wat rust krijgt. Vaders kunnen zich ook met de alledaagse taken rond de baby bezighouden, zoals het verschonen van een luier, het aankleden, het klaarmaken van een fles of het geven van zijn eten. Hierdoor begrijpt de baby sneller dat voedsel en veiligheid ook van andere mensen kunnen komen.

Dit soort hulp is nog veel aangenamer wanneer de vader niet altijd wacht met helpen tot het hem gevraagd wordt. Het kan een grote steun zijn om te weten dat de verantwoordelijkheid voor het kind wordt begrepen en gedeeld. Een vader die af en toe aanbiedt op de baby te passen en die zelf ziet dat de baby verschoond moet worden in plaats van te wachten tot het hem gevraagd wordt, kan de taak van de moeder heel wat lichter maken.

Een brug bouwen

Het is belangrijk dat de vader de baby niet elke keer wanneer hij huilt automatisch aan jou geeft. Dit zou de boodschap dat de moeder de enige bron van troost is alleen maar versterken, wat het voor de baby moeilijker maakt om een vertrouwensrelatie met andere volwassenen op te bouwen. De vader speelt een belangrijke rol bij het bouwen van een brug tussen de baby en zijn moeder en de buitenwereld – en hoe vertrouwder en betrokkener hij is, des te gemakkelijker zal de aanpassing van de baby zijn.

Als de moeder erover denkt in de toekomst weer aan het werk te gaan, is het nog belangrijker dat de vader ook een deel van de zorg voor de baby op zich neemt. Hij kan daardoor niet alleen de moeder af en toe vervangen, maar de baby zal tegen de tijd dat hij naar de peuterspeelzaal gaat, ook gewend zijn aan andere verzorgers dan de moeder.

Zie Week 18 voor spelletjes

Week 22

Maand: Data:

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

ZO

Aantekeningen:

TANDVERZORGING

Wanneer de baby een paar tanden heeft, kan begonnen worden met de verzorging ervan. Doe wat tandpasta op je vinger en wrijf daarmee zacht over de tanden van de baby. Een iets oudere baby zal het heerlijk vinden op een tandenborstel te kauwen, maar van schoonmaken zal niet veel komen.

Help de baby sterke tanden te krijgen door haar vanaf de geboorte fluoridedruppels te geven – bespreek met de huisarts of wijkverpleegster hoeveel fluoride het drinkwater bevat en hoeveel de baby erbij moet krijgen. Als je haar tanden regelmatig schoonmaakt met fluoride-tandpasta, zorg dan dat ze de tandpasta niet doorslikt, want daardoor zou ze te veel fluoride binnen kunnen krijgen.

Om gezonde tanden te krijgen kun je de baby het beste niet te veel zoetigheid geven. Het is vooral belangrijk haar niet te veel zoete dranken in haar fles te geven.



Tandjes krijgen

De leeftijd waarop de tanden van de baby doorkomen, kan nogal verschillen, maar ze komen meestal wel in dezelfde volgorde. Tussen de vijf en zeven maanden krijgen de meeste baby's hun eerste tandjes, hoewel de eerste tand ook wel na drie of pas na negen maanden verschijnt. Het komt ook voor dat een baby met een tand geboren wordt of pas met haar eerste jaar een tandje krijgt.

Het krijgen van tanden wordt meestal als de oorzaak gezien van veel problemen waar de baby in het eerste jaar mee te maken kan krijgen, zoals diarree, misselijkheid, verlies van eetlust of een verhoogde temperatuur, en daarbij onverklaarbare huilbuien, wakker liggen en angsten. Terwijl het krijgen van tanden wel voor wat angst, kwijlen en bijten kan zorgen, is het onwaarschijnlijk dat het de oorzaak zou zijn van ernstigere symptomen. Wanneer een baby ziek is, moet ermee naar de dokter worden gegaan, en wanneer ze huilt of angstig is, moet er ook gezocht worden naar andere oorzaken, zoals verveling, een verkoudheid, dorst of misschien een ziekte, voordat de schuld bij de tanden wordt gelegd.

Denk er ook aan dat de baby niet noodzakelijkerwijs kwijlt doordat ze tanden krijgt, maar ook doordat ze niet weet hoe ze het speeksel moet doorslikken, dat voortdurend wordt geproduceerd om haar mond schoon en vochtig te houden. Zo ongeveer na haar eerste verjaardag zal ze leren hoe ze dit door moet slikken. Sommige baby's kwijlen zo veel, dat hun kleding altijd nat is, net als de lakens van het bed of de kinderwagen. Als de baby veel kwijlt, kun je een slabbetje gebruiken wanneer ze op is en iets absorberends onder haar hoofd leggen wanneer ze slaapt. Leg een baby nooit met een slabbetje om haar nek in bed; dat is gevaarlijk.

Hulpmiddelen

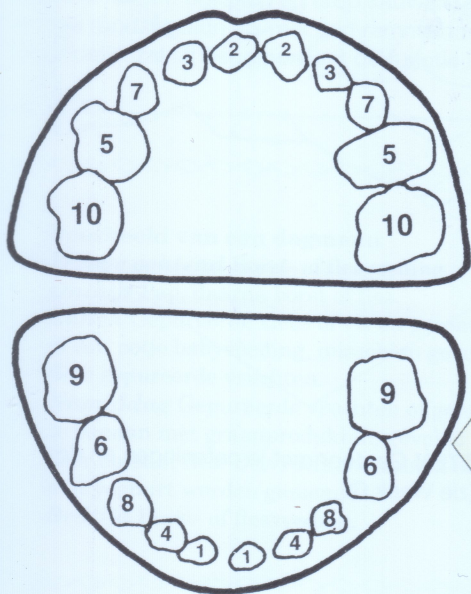
Als de baby last heeft van doorkomende tandjes, kan het masseren van haar tandvlees met je pink wat verlichting geven. Je kunt haar ook harde dingen geven om op te bijten of te kauwen, zoals korsten of andere harde dingen als een rauwe wortel. Laat haar echter nooit alleen met dergelijke dingen vanwege het gevaar van stikken.

Er zijn speciale bijtringen te koop of ringen die een soort gel bevatten die in de koelkast kunnen worden gelegd, want er zijn baby's die verlichting vinden in het kauwen op iets ijskouds. (Gebruik zo'n ring nooit direct uit de diepvries, want dan is hij zo koud dat de baby pijn in haar mond krijgt.)

Bij de drogist zijn speciale middeltjes te krijgen die op het tandvlees van de baby kunnen worden gewreven en die een licht verdovend effect hebben. Als ze niet te veel gebruikt worden, zijn ze niet schadelijk. Ga niet de gewoonte ontwikkelen om de baby regelmatig paracetamolsiroop of andere pijnstillers te geven, want deze kunnen *wel* schadelijk zijn.

Zie Week 10 voor de eerste ziekten

Zie Week 48 voor gezonde tanden



Tandvolgorde

De eerste tanden die doorkomen zijn de voorste snijtanden of de twee middelste ondertanden, daarna de boventanden. Bij twaalf tot veertien maanden komen de onderste voorste kiezen en vervolgens de bovenste voorste kiezen. Bij ongeveer achttien maanden komen de onderste en bovenste hoektanden door en de achterste kiezen verschijnen tegen het einde van het tweede jaar.

Week 23

Maand: Data:

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

ZO

OOG-HAND-COORDINATIE

Tussen de vier en vijf maanden heeft de baby een goede controle ontwikkeld over het grijpen naar en aanraken van dingen – hij is in staat met een of met twee handen naar dingen te grijpen, hoewel het oppakken ervan nog wat onhandig kan gaan.

Hij leert zijn ogen te richten en zal al snel in staat zijn de afstand tussen zijn hand en een bepaald object te schatten en te bepalen hoe ver hij moet reiken. In plaats van het slaan naar het object met gebalde vuist, zal hij zijn hand openen en het object pakken.

Waarschijnlijk brengt hij het speelgoed of het object naar zijn mond om het verder te onderzoeken, of op zijn minst dichter bij zijn gezicht om het beter te bestuderen. Hij schudt er wat mee en zal al snel in staat zijn het met beide handen vast te houden.

Objecten die geluid maken, zijn vooral goed voor het ontwikkelen van de oog-hand-coördinatie. Hij zal leren dat wat hij met zijn handen doet, een geluid kan voortbrengen en dat hij een object daarheen kan brengen waar hij het hebben wil.



Aantekeningen:

NIET VERGETEN Ga door met je oefeningen en doe ze elke dag (zie Week 6).

Veranderend voedselpatroon

Nu de baby bijna zes maanden oud is, zal hij meer vast voedsel eten en minder melk nodig hebben. Hij eet nu waarschijnlijk drie kleine maaltijden per dag en je kunt proberen de borst- of flesvoeding tussen de middag over te slaan. Geef in plaats daarvan water of verdund vruchtesap; dit kan in een flesje of in een bekertje met een tuit gegeven worden.

Als je de baby aan veel verschillende soorten voedsel wilt laten wennen, is het belangrijk hem minder melk te geven en hem te laten wennen aan de verschillende smaken en samenstellingen van de voedselsoorten. Een manier om hem aan minder melk te laten wennen, is het aanbieden ervan na de maaltijd; je zult merken dat hij vanzelf minder gaat drinken. Er zijn echter baby's die de voorkeur lijken te geven aan het zuigen aan de borst of de fles; als dat zo is, moet de overgang wat langzamer plaatsvinden. Maar een baby die vijf flessen per dag krijgt, heeft geen ruimte over voor vast voedsel of loopt het risico dik te worden.

Een beker gebruiken
Geef de baby een tuitbeker met melk of verdund vruchtesap. Zelfs als hij er niet uit drinkt, kun je hem een beker met oren geven, waarmee hij tijdens het eten kan spelen. In het begin zal hij hem aan alle kanten bekijken en erop kauwen, of ermee rondzwaaien als met een rammelaar, maar uiteindelijk zal hij begrijpen wat de functie is.

Voorbeeld van een dagmenu
Vroege ochtend Borst- of flesvoeding.
Ontbijt Pap, daarna borst of fles.
Lunch Gepureerde vlees of vis en groenten, of een potje babyvoeding, misschien gevolgd door gepureerde vruchten.
Namiddag Gepureerde vruchten of geprakte banaan met graanprodukten, gevolgd door borst of fles. De vruchten kunnen ook met yoghurt worden gemengd.
Bedtijd Borst- of flesvoeding.

In dit stadium is het belangrijk dat de baby veel te drinken krijgt omdat hij het benodigde vocht niet meer via zijn melk krijgt. Geef hem gekookt en afgekoeld water – hoewel sommige baby's dit na de melkvoeding een soort belediging vinden. Als dat het geval is, gebruik dan verdund vruchtesap, liefst ongezoet en gemengd met gekookt water. Geef dit in een tuitbekertje. In het begin zal hij het misschien moeilijk vinden om de techniek meester te worden, maar je kunt hem helpen door de beker vast te houden en weg te halen wanneer hij hoest of proest – of genoeg heeft gehad.



Rond deze tijd kan de baby klaar zijn om in de kinderstoel te eten. Als je borstvoeding geeft, schept dit afstand tussen de baby en de borst en kun je daardoor misschien een borstvoeding laten vallen. Je zult bij de baby moeten blijven om hem te voeden en ook om te voorkomen dat hij zich verslikt of uit de stoel klimt. Zet de baby van het begin af aan vast met een tuigje; als je dat pas doet wanneer hij eruit wil klimmen, krijg je er meer problemen mee.

Week 24

Maand: Data:

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

ZO

Aantekeningen:

LEREN ZITTEN

Op de leeftijd van ongeveer vier maanden is de baby, wanneer je haar met je handen ondersteunt, in staat te zitten en haar hoofd rechtop te houden. Met zes maanden kan ze waarschijnlijk een paar seconden lang zelf rechtop zitten, maar ze heeft nog wat steun nodig. Zet haar op de grond tussen kussens.

Veel baby's kunnen zelfstandig zitten, vaak nog wat onvast, wanneer ze zeven maanden oud zijn. Ze zullen hun rug nog in een ronde vorm houden en zich met hun handen ondersteunen.

In dit stadium is het niet zo aardig om de baby tussen haar speelgoed te laten zitten, want als ze iets wil pakken, zal ze waarschijnlijk omvallen. Ga samen met haar zitten om haar te steunen en aan te moedigen.



In het begin houdt de baby haar rug gekromd en zal ze haar hoofd naar voren houden. Ze moet bij het zitten nog vastgehouden worden.



Wanneer de baby voor korte periodes alleen kan zitten, kan ze gesteund worden door kussens. Kussens op de vloer voorkomen dat ze zich pijn doet wanneer ze omvalt.

NIET VERGETEN Als je denkt over een crèche of dagverblijf, geef je kind dan tijdig op. Er zijn vaak lange wachtlijsten!

Kinderopvang

De beslissing om je kind naar een crèche te laten gaan of om op een andere wijze opvang te regelen omdat je zelf weer aan het werk wilt of omdat je het een goed idee vindt je kind aan leeftijdgenootjes te laten wennen, kan moeilijk zijn. Om te beginnen moet je nagaan hoe het er met de financiën voorstaat, aangezien de kosten voor kinderopvang hoog kunnen zijn. Het is een goed idee om andere moeders te vragen hoe zij het doen en wat ze je aanraden.

Er zijn bedrijven die een crèche hebben, maar dit zijn er niet veel. Er zijn kinderdagverblijven voor werkende moeders, maar ze hebben meestal een beperkt aantal plaatsen. Als je denkt aan een kinderdagverblijf, ga dan na welke zorg je baby daar krijgt. Sommige moeders zullen vinden dat hun kind in een kinderdagverblijf niet genoeg individuele aandacht krijgt. Voor zowel een crèche als een kinderdagverblijf geldt dat je meestal rekening moet houden met lange wachtlijsten. Meld je kind dus zo vroeg mogelijk aan!

Een andere mogelijkheid is een oppas. Het consultatiebureau heeft misschien een lijst van oppasmoeders. Zij kunnen vaak een langdurige verzorging aanbieden en zorgen voor een gezinsachtige oppassituatie waarin het kind veel aandacht krijgt.

Je zou ook eventueel zelf een kinderverzorgster in dienst kunnen nemen. Dit is een tamelijk kostbare oplossing, dus als je maar één kind hebt, kun je overwegen het samen te doen met een andere moeder met een kind van dezelfde leeftijd. Als je niemand kent die hier geschikt voor is, kun je een advertentie plaatsen in de krant of een oproep ophangen in het consultatiebureau of de supermarkt. Er zijn kinderverzorgsters die een speciale opleiding hebben gevolgd; er zijn er ook die gewoon ervaring met kinderen hebben opgedaan.

Het is belangrijk een uitgebreid gesprek te hebben met een kinderverzorgster of oppas en naar referenties te vragen. Maak een lijst van dingen die jij belangrijk vindt voor de opvoeding van je kind en vraag naar haar standpunten, zoals ten aanzien van discipline, het soort voedsel dat ze je kind zou geven en het moment waarop ze met de zindelijkheidstraining zou beginnen. Ga echter vooral ook op je gevoel af; je weet meestal wel of het om een zorgzaam, warm en verantwoordelijk iemand gaat. Laat haar even met de baby omgaan en ga na of je vertrouwen in haar zou kunnen hebben.

Een dagboek bijhouden

Je zult merken dat je baby zich in deze periode erg snel ontwikkelt. Het is daarom een goed idee om een dagboek bij te houden waarin je allerlei situaties beschrijft, omdat je je anders later veel aardige dingen niet meer kunt herinneren. Je kunt een schrift gebruiken of een plakboek, waarin je ook kranteberichtjes en foto's kunt plakken. Op deze leeftijd is je baby waarschijnlijk zeer eenkennig. Ze zal snel huilen als een ander dan haar moeder zich met haar bezighoudt. Veel moeders vinden dit vervelend of maken zich zorgen, maar ze zullen merken dat de eenkennigheid vanzelf weer overgaat. Het is leuk om achteraf in het dagboek te lezen hoe deze ontwikkeling plaatsvond.

De beslissing nemen

Veel moeders voelen zich wat schuldig wanneer ze weer aan het werk willen gaan of meer tijd voor zichzelf willen hebben, en sommigen zullen te maken krijgen met de afkeuring van vrienden of familie. Denk goed na over je eigen ideeën en gevoelens.

Het kan zijn dat je om financiële redenen wel moet gaan werken, dat het werk je in staat stelt wat extra dingen te kunnen doen die het leven aangenamer maken, of dat je het werken buitenshuis nodig hebt om je goed te voelen. Als je een goede kinderopvang regelt, hoef je je niet schuldig te voelen. Veel moeders, vooral degenen die in deeltijd werken, vinden dat ze meer van hun kinderen kunnen genieten wanneer ze af en toe het huis uit kunnen.

Week 25

Maand: Data:

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

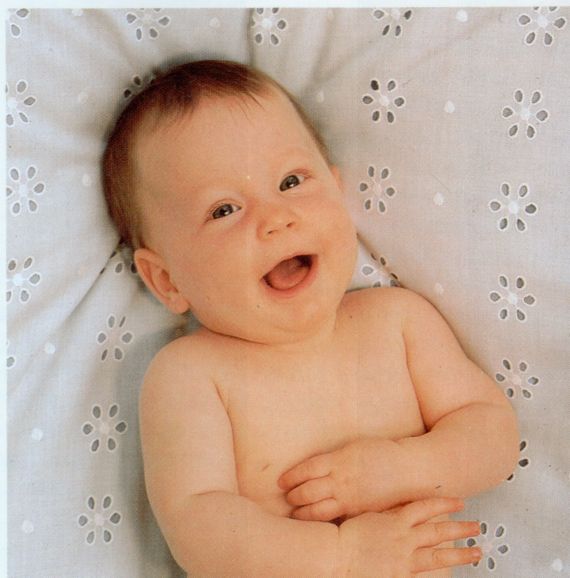
ZO

Aantekeningen:

SOCIAAL GEDRAG

De baby zal nu, behalve dat van jou, ook ander bekende gezichten herkennen en ze met plezier begroeten. Maar rond deze tijd zal hij ook wat angst vertonen voor vreemden, vooral wanneer ze te dichtbij komen of hem ineens oppakken. Er zijn baby's die een uitgesproken angst voor vreemden vertonen door te huilen en in de war te raken wanneer een onbekende ze oppakt. Er zijn ook baby's die gewoon verlegen zijn en hun hoofd in hun moeders schouder begraven wanneer er een vreemde in de buurt komt.

Baby's van deze leeftijd zoeken weinig contact met andere baby's of kinderen die ze niet goed kennen, hoewel het kan zijn dat de baby rustiger en langer speelt wanneer er een andere baby in de buurt speelt. Ook is het mogelijk dat hij de capriolen van oudere kinderen met plezier gadeslaat, zolang ze niet te lawaaiig of bedreigend zijn.



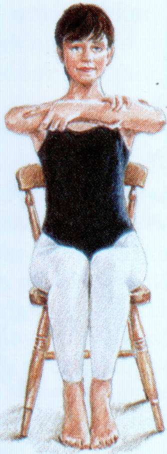
In conditie blijven

Het verzorgen van een baby is zwaar werk; daarom is het belangrijk dat je fit en gezond bent. Je hebt in het afgelopen jaar heel wat te verwerken gekregen en als je je nog steeds minder fit voelt dan voordat de baby er was of als je te zwaar bent, denk dan eens na over wat je hieraan kunt doen.

Het belangrijkste is je voeding: zorg dat je goed eet. Als je je te druk maakt, heb je misschien te weinig tijd om goede maaltijden voor jezelf te maken en neem je wat snacks tussendoor. Deze bevatten veel calorieën en weinig voedingsstoffen. Probeer tussen de middag rustig te gaan zitten om de baby te voeden en eet zelf dan ook iets gezonds, al is het maar een kop soep of een volkorenbroodje met kaas, pindakaas of vlees, en daarbij wat sla. Neem liever een appel dan een koek en slik wat extra vitaminen als je niet zeker weet of je er genoeg binnenkrijgt. Je kunt wat meer melk drinken of, als je daar niet van houdt, andere zuivelprodukten, zoals yoghurt.

Zorg dat je tijd maakt om wat oefeningen te doen. Probeer van de oefeningen een spelletje te maken waar de baby aan mee kan doen – of misschien vindt hij het gewoon leuk om naar je te kijken. Als je in je eentje niet genoeg discipline kunt opbrengen, sluit je dan aan bij een plaatselijke groep.

Zwemmen is een uitstekende manier van lichaamsbeweging. Sommige zwembaden hebben speciale uren voor moeders en baby's. Ga bijvoorbeeld met een vriendin, waardoor de een op de baby's kan letten terwijl de ander even baantjes trekt. Je kunt ook in het weekeinde met je partner gaan. Als het zwembad ook 's avonds geopend is, zou je één keer per week alleen kunnen gaan zwemmen.



◁ Ga rechtop staan of zitten. Grijp met je handen je beide polsen vast. Breng je armen omhoog tot ellebogen, schouders en polsen op dezelfde hoogte zijn. Houdt deze positie vast. Grijp je polsen stevig vast en probeer ze naar je ellebogen te drukken. Druk en ontspan een aantal keren, of tot je moe wordt. Dit is een goede oefening voor je borstspieren.

Ga op je buik op de vloer liggen met je voorhoofd op je handen. Til een been vanuit de heup omhoog en houd het recht. Breng het zo hoog mogelijk zonder je knie te buigen of je lichaam te draaien. Laat het zakken en ontspan je. Herhaal dit met het andere been en ontspan je weer. Herhaal dit enkele keren, of tot je moe wordt. Deze oefening is goed voor je rugspieren. ▽



Ga op je rug op de vloer of het bed liggen; strek je armen en buig je knieën. Laat je voeten en schouders stilliggen en draai vanuit je middel beide knieën naar links tot ze op de vloer komen, terwijl je rechterheup naar het plafond wijst. Laat je knieën dan naar rechts zakken, zodat je linkerheup omhoog wijst. Herhaal dit een aantal keren. Dit is een goede oefening voor je taille. ▷

Week 26

Maand: Data:

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

ZO

Aantekeningen:

NA ZES MAANDEN

Op de leeftijd van zes maanden krijgt de baby waarschijnlijk drie maaltijden per dag plus een extra fles- of borstvoeding. Ze probeert misschien zelf ook te eten door de lepel te pakken of hapjes met haar vingers te nemen.

Ze kan waarschijnlijk even los zitten of langere tijd tegen kussens geleund. Ze kan van haar buik op haar rug rollen en waarschijnlijk ook terug. Ze maakt kruipbewegingen, hoewel ze nog niet echt vooruitkomt. Ze kan nu gericht naar dingen grijpen en met haar hele hand oppakken. Ze kan nu ook iets met beide handen oppakken en zal het laten vallen wanneer ze iets anders krijgt aangeboden.

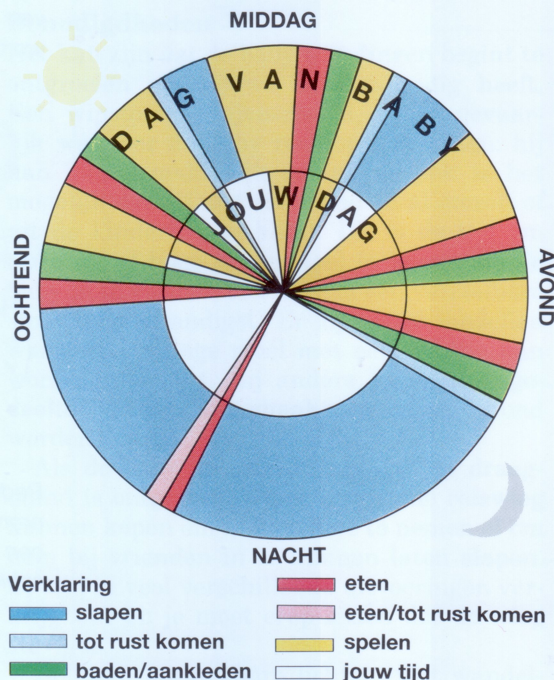
Ze zal een aantal bekende gezichten herkennen en veel plezier hebben in haar vader en moeder. Ze kan je lichaam behandelen alsof het van haar is –ze stopt haar vingers in je mond en je neus– en is voorzichtig met minder bekende personen. Ze kan bang worden en huilen wanneer je haar aan een vreemde geeft.



Eten en slapen

Op de leeftijd van zes maanden zal de baby een tamelijk vaste dagelijkse routine hebben van maaltijden, slaapjes en bedtijd. Tot nu toe heeft ze zich misschien aangepast aan het leven van de volwassenen; ze bleef wel eens laat op wanneer er bezoek was of wanneer je zelf op bezoek ging, waarbij ze in plaats van haar maaltijd een extra borst- of flesvoeding kreeg, maar nu wordt het belangrijk om de baby aan vastere tijden te laten wennen, als je problemen wilt vermijden.

De meest baby's van deze leeftijd hebben twee slaapjes per dag nodig: een in de ochtend en een in de middag. De lengte ervan hangt af van de hoeveelheid slaap die ze nodig heeft en van de tijd waarop ze naar bed gaat. Een wakkere baby kan 's morgens om zes of zeven uur al wakker zijn, 's morgens en 's middags een half uur slapen en om acht of negen uur naar bed gaan. Een andere baby wordt om zeven of acht uur wakker, slaapt 's morgens een en 's middags twee uur en is 's avonds om zeven uur klaar om naar bed te gaan.



's Nachts doorslapen

Een baby van zes maanden kan 's nachts nog steeds wakker worden. Als dat gebeurt en ze 's avonds nog steeds de borst of de fles krijgt, probeer daar dan mee te stoppen. De baby heeft die extra voeding niet meer nodig als ze overdag goed eet. De melk die ze 's avonds krijgt, stimuleert haar spijsvertering, wat het slapen bemoeilijkt. Geef haar eventueel wat water of verdund vruchtesap in een beker.

Als je de baby veel aandacht gaf zodra ze wakker werd, probeer dat dan wat te verminderen. Praat niet tegen haar en doe geen licht aan; controleer of alles in orde is, geef haar iets te drinken als ze dorst heeft en leg haar weer in bed. Laat haar eventueel even huilen, ga terug, stop haar weer in, en ga zo door tot ze in slaap valt. Veel ouders verwachten dat dit moeilijk is en zijn verbaasd wanneer ze merken dat de baby er na een paar nachten aan gewend is, waardoor de hele familie weer goed kan slapen.

Als de baby weinig slaapt, probeer haar slaaptijd dan wat te verlengen door speelgoed in haar bed te leggen, zodat ze voor of na haar slaapje wat kan spelen. Zelfs wanneer ze niet veel slaapt, kan het voor jullie beiden een moment van rust zijn wanneer ze rustig in haar bed speelt en jij wat andere dingen kunt doen of even tijd voor jezelf hebt. Als ze eraan went om op vaste tijden in haar bedje te spelen, kan het zijn dat ze dit nog tijden volhoudt.

Het eten moet nu op vaste tijden gebeuren en zal afgestemd moeten worden op de tijden waarop ze een slaapje doet. Als de baby bijvoorbeeld 's morgens van half twaalf tot een uur slaapt, krijgt ze haar middageten om half twee en haar avondeten om zes uur. Een andere baby slaapt van half tien tot elf uur, eet om twaalf uur, heeft om half vijf weer honger en gaat om zeven uur 's avonds naar bed.

Als de baby laat wakker wordt, kan ze met de rest van het gezin ontbijten, maar een baby die vroeg wakker wordt, kan ook vroeger een ontbijt nodig hebben, tenzij een vroege borst- of flesvoeding voldoende is om haar zoet te houden tot je zelf gaat ontbijten.

Zie Week 37 voor slaapproblemen

Week 27

Maand: Data:

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

ZO

Aantekeningen:

KIEKEBOE SPELEN

Op deze leeftijd is dit een van de favoriete spelletjes van de baby, een spel dat eindeloos gevarieerd kan worden.



Bedek je gezicht met je handen en haal ze weg of kijk eromheen. Duik ineens op vanachter een tijdschrift of een boek dat je tussen jou en de baby houdt (misschien kun je dan tussendoor nog iets lezen).



De baby kan zelf ontdekken dat hij zich achter iets kan verstoppen en zo de actieve partij worden.

Spullen voor de oudere baby

Kleding

Bij het kopen van kleertjes voor een baby van zes maanden moet meer gelet worden op hoe de kleding zich bij het dragen en het wassen houdt. Het is goed voor een baby om te leren kruipen en om te gaan staan en zijn voeten te voelen. Laat hem in huis met blote voetjes rondkruipen en doe hem alleen sokken aan wanneer het te koud is. Er zijn ook sokjes met antislip-zooltjes te krijgen, die handig kunnen zijn voor de winter.

In dit stadium geeft de baby misschien de voorkeur aan een broek of een tuinbroek, want die zitten minder strak om zijn lichaam dan een speelpak. Tuinbroeken zijn heel handig; je kunt ze aan de grote kant kopen en om ze korter te maken de schouderbanden inkorten en de pijpen omslaan. Zo zijn ze tot zijn eerste verjaardag te gebruiken. Er zijn ook tuinbroeken die drukknopen hebben aan de binnenkant van de benen, waardoor het verschonen gemakkelijker is.

Ook joggingpakjes die uit twee delen bestaan, zitten lekker wanneer de baby beweeglijker wordt, en ze gaan langer mee dan een stretchpakje. Als je een stretchpakje koopt, zoek er dan een dat zo gemaakt is dat je de baby kunt verschonen zonder het hele pak te hoeven uittrekken. Er zijn pakjes met een opening op de rug of met ritsen of drukknopen aan de binnenkant van de pijpen.

Benodigdheden

Het kan zijn dat de baby wat dingen begint te ontgroeien en nieuwe spullen nodig heeft. Een wipstoeltje, bijvoorbeeld, wordt gevaarlijk wanneer de baby rechtop kan zitten: hij kan dan gemakkelijk omvallen. Ook is het mogelijk dat hij met reismand en al omrolt of uit de kinderwagen klimt. Dit is de tijd om een lage of hoge kinderstoel te kopen om de baby in te voeden; een hoge of een verstelbare stoel is het handigst. Er zijn hoge modellen waarvan een lage stoel met een tafeltje kan worden gemaakt. Bij andere kan het zitgedeelte worden losgemaakt en op de grond worden gezet.

Als de baby de kinderwagen of de draagmand is ontgroeid, zou je een goede reiswieg kunnen kopen om hem in mee te nemen of om hem bij vrienden in te kunnen laten slapen. Ze zijn in veel verschillende uitvoeringen verkrijgbaar en je moet erop letten dat de wieg stevig is.

Ook een opvouwbare lichtgewicht wandelwagen is nu heel handig. Deze is gemakkelijk mee te nemen in het openbaar vervoer en ook in een auto of een vliegtuig. Als je een goede, maar zware kinder-wandelwagen hebt, zou je kunnen overwegen om er een niet te dure opvouwbare wandelwagen bij te kopen.



Deze kinderstoel (geheel links) kan met of zonder het blad gebruikt worden en is om te vormen tot een lage stoel met tafeltje voor een iets oudere baby.

Een lage stoel (links), die de baby misschien al heeft, is handig voor het voeden; er horen een apart onderstel en een blad bij.

Een lichtgewicht wandelwagen (rechts) is gemakkelijk op te vouwen en te vervoeren.



Week 28

Maand: Data:

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

ZO

Aantekeningen:

GRIJPEN EN VASTHOUDEN

Op een leeftijd van ruim zes maanden zal de baby alles kunnen pakken en vasthouden wat binnen haar bereik is, als het maar niet te groot of te klein is. Ze lijkt de grootte van elk object te schatten voordat ze het pakt en lijkt zelfs te weten hoe zwaar het is. Er zijn baby's die op deze leeftijd nergens vanaf lijken te kunnen blijven, waarbij je neus of je haar een tamelijk ruwe behandeling kan krijgen!

Als je haar een ander object aanbiedt, zal ze datgene wat ze vasthoudt laten vallen omdat ze zich niet op beide kan concentreren. Wanneer ze iets vastheeft waarvan je dat liever niet wilt, kun je haar voor de gek houden door haar iets anders te geven.

Hoe interessanter de dingen zijn die de baby nu krijgt, hoe beter het is. Natuurlijk horen daar helder gekleurde rammelaars bij, maar steeds hetzelfde voorwerp gaat haar al snel vervelen. Ze geniet ervan verschillende vormen en materialen (behalve plastic) te ontdekken, dus probeer haar allerlei verschillende dingen te geven. Je kunt speelgoed van verschillende materialen kopen, maar ook een eigen 'voelplank' maken, waarop je stukjes fluweel, corduroy, iets wolligs en iets glads, zoals zijde, plakt.



Een dag van de baby



kleurd papier en alles wat scheurt en kraakt. Het kan een rustige tijd voor de moeders zijn wanneer de baby met haar spulletjes speelt en nog niet beweeglijk genoeg is om kattekwaad uit te halen. Geniet ervan!

Boodschappen doen
Een baby van deze leeftijd vindt boodschappen doen bijzonder leuk. Op straat gebeurt van alles: de baby ziet overal mensen en het pakken van de boodschappen uit de vakken is een leuk spelletje.

Ook al heeft het lang geduurd, zo langzamerhand zullen jij en je baby een bepaalde dagindeling hebben ontwikkeld, die gebaseerd is op haar slaap- en maaltijden. Maar het kan zijn dat je nog wat dingen wilt veranderen of dat er overdag momenten zijn waarop de baby verveeld of angstig lijkt en je niet weet wat je moet doen. De moeders van wakkere baby's, die niet veel slapen, vinden het misschien moeilijk de baby de hele dag bezig te houden, terwijl ze ook hun eigen werk moeten doen. Het is een goed idee om elke dag een uitstapje te maken, bijvoorbeeld naar de winkels of bij een vriendin op bezoek te gaan of gewoon een wandeling te maken. Als je boodschappen gaat doen, kies dan een tijd waarop de baby net geslapen heeft, zodat ze niet in de wandelwagen gaat liggen slapen en jij daardoor een rustig uurtje mist. Er is heel veel te zien voor de baby wanneer je met haar op stap gaat en je kunt het nog interessanter maken door haar dingen te geven, zoals pakpapier om mee te spelen of iets om op te kauwen.

Op deze leeftijd heeft de baby belangstelling voor alles wat nieuw is. Je kunt haar iets eenvoudigs geven, zoals een yoghurtverpakking, en als ze zo'n ding niet eerder heeft gezien, zal ze het aan alle kanten onderzoeken, omdraaien, laten vallen en weer oppakken. Ze vindt nu alles wat in huis is, zolang het niet gevaarlijk is om mee te spelen, interessanter dan het speelgoed wat voor baby's van deze leeftijd te koop is. Laat haar spelen met borstels, een ketting (die niet stuk kan), ge-

Tips:

- ☐ Houd niet al te stevig vast aan een indeling. Als de baby moe en hongerig is voordat het etensuur is aangebroken, geef haar dan vast eten. Probeer wat nieuwe dingen die ze zelf kan onderzoeken en in haar mond kan stoppen, zoals blokjes kaas, kleine stukjes appel of stukjes brood. Als ze moe is, laat haar dan slapen; je kunt altijd later gaan wandelen.
- ☐ Als de baby zich verveelt, probeer dan iets onverwachts te doen. Neem haar mee naar de tuin, waar je wat kunt tuinieren; tenzij het erg koud is, kan dit zelfs in de winter als je haar een skipakje aandoet. Je kunt haar ook in de draagzak zetten terwijl je dingen in huis doet, of haar een keer extra in bad doen.
- ☐ Er zijn overdag verschillende televisieprogramma's voor jonge kinderen. Als de baby gewend is aan de tv als achtergrondgeluid, zal ze er niet op letten, maar als dat niet zo is, kan ze geïnteresseerd naar kleurige en vrolijke programma's kijken.
- ☐ Baby's houden ervan om naar andere kinderen te kijken, dus kan een uitje naar het park of de speelplaats in de buurt heel leuk zijn. Ook kun je een kind uit de buurt vragen om te komen spelen.

Week 29

Maand: Data:

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

ZO

Aantekeningen:

DE BABY ACHTERLATEN

Zorg dat je alles klaar hebt staan en met een groet de deur uit kunt lopen. Als de baby huilt zodra je hem aan iemand anders overgeeft, ga dan niet terug om hem te kalmeren. Bedenk maar dat het huilen snel zal ophouden wanneer hij je niet meer ziet.

Het kan helpen om alles wat je mee moet nemen al de avond van tevoren klaar te zetten, zodat je niet op het laatste moment nog rondrent om iets te zoeken. Ook de baby zal het afscheidnemen minder moeilijk vinden als het altijd op dezelfde rustige manier gaat. Probeer iets vroeger op te staan, zodat je wat tijd hebt om met de baby te praten en te spelen voor je weggaat.

Misschien helpt het als je weggaat op het moment dat de baby in beslag wordt genomen door iets waarmee hij speelt. Hoewel het later niet meer werkt, kan het nu geen kwaad als hij je niet ziet vertrekken.

Laat voor noodgevallen telefoonnummers achter waar jij, je partner en de huisarts te bereiken zijn.



Prentenboeken

Nu je baby ruim een half jaar is, zul je merken hoe snel hij zich heeft ontwikkeld. Hij heeft al veel geleerd en is al een flink stuk gegroeid. Ook wat zijn speelgoed betreft zie je dat zijn interesse breder wordt. Nu je baby het leuk vindt om naar helder gekleurde voorwerpen te kijken en dingen open en dicht te doen, is het een goed moment om je te verdiepen in prentenboeken. Ook al zal je baby nog niet zoveel begrijpen, hij zal het prachtig vinden om de vrolijk gekleurde plaatjes te bekijken. Prentenboeken zijn er in allerlei soorten en formaten. Sommige zijn al jarenlang zeer populair, denk maar aan de boekjes van Dick Bruna. Zijn *Nijntje*-boekjes zijn over de hele wereld zeer geliefd. Om je wegwijs te maken in het brede aanbod, geven we je hier wat tips.

– Badboekjes. Dit zijn zeer geschikte boekjes voor de allerkleinsten; ze zijn gemaakt van zacht plastic, zodat je baby het boek ook mee kan nemen in bad. Er staan eenvoudige afbeeldingen in, in heldere kleuren.

– Kartonboekjes. Deze boekjes zijn gemaakt van zeer stevig karton en ze hebben een klein formaat, zodat je baby ze gemakkelijk vast kan houden. Ze zijn zowel van buiten als van binnen voorzien van een laagje plastic folie, zodat ze gemakkelijk schoon te maken zijn. Alleen al van Dick Bruna zijn er tientallen titels. Ook van Dikkie Dik (de poes uit het t.v.-programma Sesamstraat) zijn meer dan 10 titels verkrijgbaar. De boekjes over Dikkie Dik zijn geschreven door Jet Boeke. Verder zijn de boekjes van Eric Hill over het hondje Dribbel zeer geschikt voor de allerkleinsten.

– Houten boekjes. Deze zijn gemaakt van houten plankjes met afbeeldingen, waardoor een koordje of kettinkje is geregen om de plankjes bij elkaar te houden. Ze hebben een handzaam formaat en zijn onverwoestbaar. Je baby kan er leuk mee spelen, hij zal genieten van het geluid dat zo'n boekje maakt als hij ermee zwaait.

– Stoffen boekjes. Deze katoenen boekjes kunnen gewassen worden als ze erg vuil zijn.

– Uitklapbare prentenboeken. Als je bladzijden van zo'n boek omslaat, komen er delen van de tekeningen naar voren. Voorbeelden hiervan zijn: In de dierentuin, De klok en Het circus (Rebo Productions).

De meeste boekhandels hebben een uitgebreid aanbod aan kinderboeken. Verder zijn er in de wat grotere steden speciale kinderboekhandels. Men zal je daar graag verder helpen.

Bibliotheek

Misschien zou je je kind wel graag met boeken willen laten kennismaken, maar vind je ze aan de dure kant. Dan kun je overwegen lid te worden van de Openbare Bibliotheek. Je kunt dan een abonnement nemen op naam van je baby. Abonnementen voor kinderen zijn gratis, dus je kind kan hier nog lang plezier van hebben.

Bibliotheken hebben een ruim aanbod van prentenboeken, je vindt er dus vast wat van je gading. Je mag de boeken drie weken lenen. Verder kun je bij veel bibliotheken naast boeken tegen een kleine vergoeding lp's en cd's lenen. Hier kun je dus ook terecht als je op zoek bent naar kinderliedjes.

Muziek

Als je het leuk vindt om voor je kind te zingen, maar weinig kinderliedjes weet te verzinnen, kun je een plaat of cassette aanschaffen. Er bestaan bijvoorbeeld meerdere platen met liedjes uit Sesamstraat en in de boekhandel is een bandje met 22 bekende versjes van Annie M.G. Schmidt te koop. Deze versjes komen uit haar boek *Ziezo*.

Week 30

Maand: Data:

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

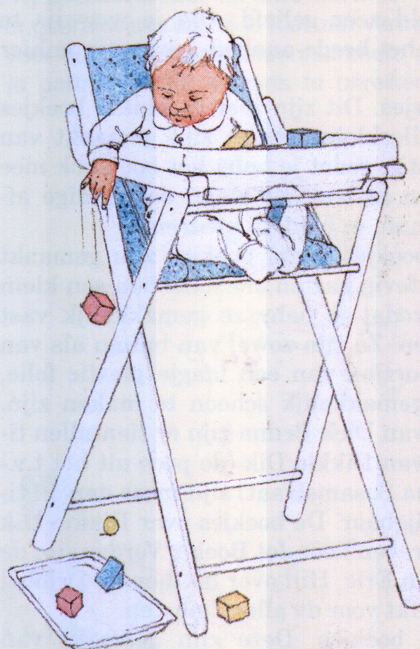
ZO

Aantekeningen:

WAT ZIET DE BABY

Als de baby iets laat vallen, zal ze omlaag kijken om te zien waar het ligt. In plaats van het idee dat een gevallen ding 'verdwijnt', weet ze nu dat het er nog is, maar op een andere plaats. In dit stadium kan ze je af en toe wanhopig maken door steeds maar dingen uit haar kinderstoel of haar bed te gooien. Het is belangrijk te weten dat dit een deel van haar ontwikkeling is, en als je het spel meespeelt en de dingen teruggeeft, zal ze dat prachtig vinden.

Je kunt het spel nog spannender maken door een metalen blad op de grond te leggen dat veel lawaai maakt wanneer de baby er iets op gooit. Geef de baby een voorraad onbreekbare dingen en moedig haar aan ze te laten vallen. Zo kan ze zich vermaken terwijl jij haar eten klaarmaakt.



NIET VERGETEN Maak een afspraak met het consultatiebureau voor een gehoortest voor de baby.

Veiligheid voor de baby

Hoewel er maar weinig kinderen zijn die op deze leeftijd echt kruipen, weten veel baby's zich wel op de een of andere manier voort te bewegen. Sommigen krijgen het voor elkaar om heel langzaam naar achteren of naar voren te schuiven en anderen rollen. De baby is nu op de leeftijd waarop ze zich ineens weet voort te bewegen en je kunt er niet meer van uitgaan dat je haar, nadat je even de kamer uit bent geweest, aantreft op de plaats waar je haar achterliet. Het is nu tijd om het huis aan een beweeglijke baby aan te passen. Een aantal veiligheidsmaatregelen mag wat voorbarig lijken, maar bedenk dat je niet weet waar de baby toe in staat is tot ze het doet.

Zorg dat alle gevaarlijke dingen, maar ook alles wat breekbaar is, buiten bereik van de baby zijn. Een kachel of een open haard moet afgeschermd worden met een scherm dat aan de muur is bevestigd. Tafels of boekenplanken die niet zo stevig staan, moeten verstevigd worden, zodat ze niet omvallen wanneer de bay zich eraan optrekt of ertegenaan loopt. Bij eventuele glazen deuren zou het glas kunnen worden vervangen door veiligheidsglas of beplakt kunnen worden met een laagje doorzichtig plastic, waardoor er in elk geval geen stukken glas rondvliegen als het zou breken. Houd asbakken of andere giftige materialen, zoals bleekwater of terpentijn, buiten bereik van de baby. Lage keuken- of badkamerkastjes moeten een veiligheidssluiting krijgen, zodat de baby ze niet kan openen.

In dit stadium moet de baby ook in een tuigje in de kinderwagen of kinderstoel worden gezet, zodat ze er niet uit kan klimmen.

Trappen en treden

Als je trappen in huis hebt, bijvoorbeeld een paar treden die naar een verlaagde keuken leiden, kan het helpen om een zacht kleed onderaan te leggen voor het geval de baby valt. Een trap kan afgesloten worden met een hekje. Kom niet in de verleiding er zelf overheen te stappen, vooral niet met de baby in je armen, want dat kan heel gevaarlijk zijn. Als er een trap is op een plaats waar je steeds langs moet, kan het beter zijn om geen hekje te plaatsen, maar het gebied op een andere manier veiliger te maken. Maar wanneer de kruipende baby eenmaal de trap begint te beklimmen, moet er misschien toch een hekje voor.



Week 31

Maand: Data:

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

ZO

Aantekeningen:

MET VAKANTIE

Pak een reistas voor de baby en houd deze altijd klaar. Doe daarin: luiers, schone kleertjes, eten en drinken voor de baby, een of twee favoriete speeltjes, een handdoek, een washandje en, als dat nodig is, iets om op te kauwen.

Als je naar het buitenland gaat, controleer dan of dingen als melkpoeder en wegwerpluiers daar te krijgen zijn, zodat je geen voorraad voor twee weken mee hoeft te nemen.

Neem een verbandtrommel mee, met daarin paracetamolsiroop, zonnebrandolie met hoge beschermingsfactor en zalf voor insektebeten en luieruitslag. Vraag de huisarts om een middel tegen diarree.

Je zou ook ontziltingstabletten mee kunnen nemen en een apparaatje om op de hotelkamer water te kunnen koken.



Wanneer je met de baby uitgaat, moet je de belangrijkste dingen bij je hebben: schone luiers, eten en drinken, baby's knuffel. Kant-en-klare vochtige doekjes zijn handig voor het verschonen van de baby op een plaats waar geen water is.

Reizen met de baby



Er komt waarschijnlijk een moment in het eerste levensjaar van de baby waarop je met vakantie gaat of een langere reis maakt naar familie of vrienden. Reizen met een baby kan lastig zijn, vooral wanneer hij beweeglijker wordt en alles wil verkennen. Maar als je de reis zorgvuldig voorbereidt, hoeft het niet zo moeilijk te zijn, of je nu per auto, trein of vliegtuig gaat. Pak altijd een aparte reistas voor de baby in (zie hiernaast).

Het reizen per vliegtuig is waarschijnlijk de lastigste manier, want er is weinig ruimte om hem te verschonen en geen ruimte om te kruipen of te zitten (behalve jouw schoot). Je kunt op langere vluchten echter meestal een reiswieg boeken (vraag dit bij de boeking). Je krijgt dan meestal de comfortabelste plaatsen in het vliegtuig omdat er ruimte moet zijn voor de reiswieg en je dus extra beenruimte hebt. Geef de baby tijdens het opstijgen en landen de fles of de borst om te voorkomen dat hij te veel last krijgt van de luchtdruk in zijn oren, die pijn kan veroorzaken. Dit is vooral belangrijk wanneer hij last heeft van een verkoudheid.

Als je met de auto reist, probeer het reizen dan aan te passen aan de slaap- en etenstijden van de baby. Je kunt eventueel een plastic blad kopen dat op het autostoeltje past, waarop je de baby iets te eten kunt geven en waarop hij kan spelen. Maak regelmatig een stop om de baby even uit de auto te laten. Stop wat langer wanneer de baby huilerig is; er zijn maar weinig mensen die zich op het autorijden kunnen concentreren met een huilende baby achterin.

Zorg dat je wat extra voedsel bij je hebt voor het geval je autopech krijgt of in een file terechtkomt. Zorg in de winter dat je altijd warme kleertjes meeneemt.

Een draagzak is een uitstekende manier om een baby te voet mee te nemen, vooral voor een wandeling over hobbelige wegen.

Houd de baby bezig

In de auto

- ☐ Speel kiekeboe over de rugleuning heen.
- ☐ Houd een voorraadje interessante dingen klaar voor als de baby zich verveelt.
- ☐ Hang een speeltje voor de baby aan het kledinghaakje of aan het dak van de auto.
- ☐ Zing liedjes, klap in je handen of draai een casettebandje.

In de trein

- ☐ Loop door het gangpad en kijk naar buiten.
- ☐ Speel spelletjes met de baby op je knie.
- ☐ Gebruik de tafel in de restauratie als een speel- of lunchtafel, als dat voor anderen geen bezwaar is.
- ☐ Als de baby huilerig wordt, houd hem dan stevig vast en troost hem; hij zal snel in slaap vallen.

In het vliegtuig

- ☐ Loop met de baby heen en weer wanneer het gangpad vrij is.
- ☐ Speel wipspelletjes op je knieën.
- ☐ Als je plaatsen hebt met wat beenruimte, leg dan een kleed op de vloer en laat de baby daarop spelen.
- ☐ Bewaar tijdens een lange reis een of twee nieuwe speeltjes voor momenten waarop de baby zich verveelt.

Zie Week 18 voor spelletjes

Zie Week 42 voor vakanties

Zie Week 46 voor veiligheid en eerste hulp

Week 32

Maand: Data:

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

ZO

Aantekeningen:

DE OUDERE BABY BADEN

Wanneer de baby eenmaal goed kan zitten, zal ze waarschijnlijk ook in het bad willen zitten en spelen. Helder gekleurde bootjes en eendjes zijn leuk, maar ze zal het liefst spelen met bakjes die ze kan vullen en weer leeg kan gieten. Stapelbekers, waarvan sommige een gat in de bodem hebben, zijn hier uitstekend geschikt voor. Je kunt ook plastic flesjes of bekers in verschillende vormen gebruiken.

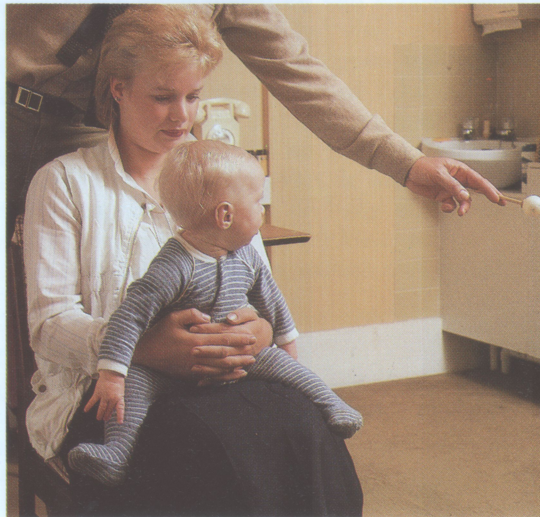
Om het baden veiliger te maken kun je een antislipmat in het bad leggen of een badsteun kopen om een zittende baby goed rechtop te houden. Laat de baby nooit alleen in bad; ze kan wegglijden of omvallen.

Het kan nog steeds veiliger en economischer zijn om het babybadje te gebruiken. Je kunt het in het grote bad zetten. Zo went de baby aan de omgeving en is het niet erg als ze spat en spettert.



Controle

Rond deze tijd moet de baby naar het consultatiebureau gaan voor een ontwikkelingstest en een gehoorcontrole. Dit kan door een verpleegkundige of door een arts worden gedaan. Als de baby kort geleden een verkoudheid of een oorontsteking heeft gehad, vergeet dat dan niet te vertellen.



De gehoortest
Een gehoortest is heel eenvoudig en een goede controle van het gehoor van de baby. Je zult de baby op je schoot moeten nemen en recht voor je uit moeten kijken. De verpleegkundige maakt wat geluiden achter je, eerst aan de ene, dan aan de andere kant, de ene keer luid, de andere keer zacht. Van de baby wordt verwacht dat ze haar hoofd naar het geluid keert. Veel consultatiebureaus zijn echter niet de meest rustige plaatsen en het valt niet altijd mee om de juiste omstandigheden voor deze test te vinden. Ook is het een vreemde omgeving voor de baby; ze kan meer interesse vertonen voor de dingen om haar heen dan voor onzichtbare geluiden.

Als de baby niet goed reageert op de gehoortest, zal deze waarschijnlijk na enkele weken worden herhaald. Veel baby's doen de gehoortest niet goed terwijl er niets mis is met hun gehoor, maar als jij of de wijkverpleegster zich zorgen maakt, zul je waarschijnlijk verwezen worden naar het ziekenhuis, waar de test onder de juiste omstandigheden kan worden herhaald. Mochten er problemen zijn met het gehoor, dan kunnen die beter zo vroeg mogelijk worden opgespoord om met de behandeling te kunnen beginnen.

Reageren op geluiden
Je zult misschien merken dat de baby schrikt en rondkijkt wanneer ze een onverwacht geluid hoort. Ze kan ook opkijken wanneer jij een geluid maakt dat ze associeert met voedsel, zoals een schrapende lepel of een kokende ketel, of reageren op een plezierig geluid, zoals de voordeur die opengaat omdat papa thuiskomt. Als ze deze reacties thuis vertoont, maar niet reageert tijdens de gehoortest, vraag dan een nieuwe test aan.

De wijkverpleegkundige zal je misschien vragen stellen over het gedrag van de baby en of je ook een gebrek aan reactievermogen hebt opgemerkt. Ze zal ook naar de algehele ontwikkeling van de baby kijken en daar vragen over stellen.

Naast het gehoor en de ontwikkeling worden ook het gewicht en de groei van de baby gecontroleerd en kun je met de wijkverpleegkundige de voeding van de baby en eventuele problemen bespreken.

Het gewicht en de groei van de baby zullen een bepaalde ontwikkelingslijn volgen, die afhankelijk is van haar gewicht en haar lengte bij de geboorte (zie Week 7). Sommige kinderen zijn altijd aan de kleine, anderen altijd aan de grote kant. Het is niet zo belangrijk hoe zwaar en hoe lang de baby is, maar of haar gewicht en lengte bij haar eigen ontwikkeling passen. Als de lijn ineens een knik naar boven of naar beneden maakt, kan dit een reden voor zorg zijn. Praat hierover met de verpleegkundige.

Denk eraan dat baby's ook hun bekwaamheden in verschillende tempo's ontwikkelen. Sommige baby's kruipen al wanneer ze vijf maanden zijn, anderen pas wanneer ze bijna een jaar zijn, en de ene baby gebruikt zijn handen sneller dan de andere baby. Maak je niet bezorgd wanneer jouw baby wat trager is dan andere baby's.

Zie Week 7 voor het consultatiebureau

Week 33

Maand: Data:

MA

DI

WO

DO

VR

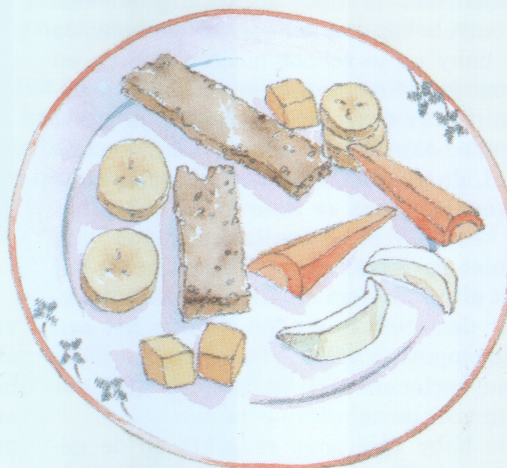
ZA

ZO

Aantekeningen:

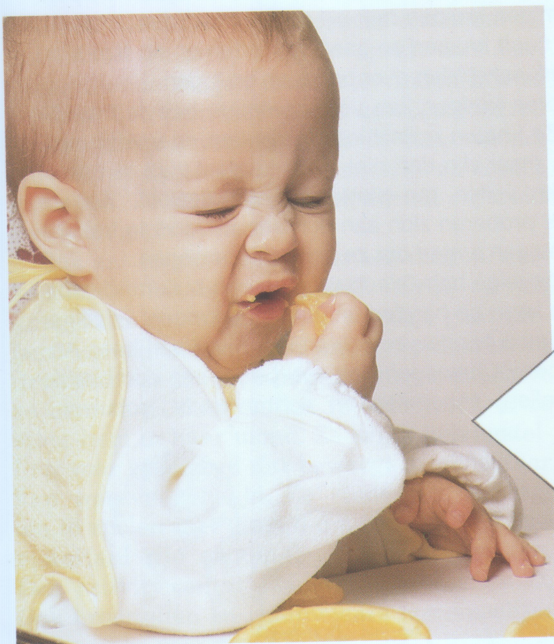
HANDIGE HAPJES

Veel baby's vinden het heerlijk om met hun handen te eten. Geef ze verschillende soorten hapjes, zoals de ideeën die hieronder staan. Baby's van deze leeftijd houden van kleine dingen, zoals erwtjes die ze een voor een kunnen eten zodra ze de 'tanggreep' beheersen (zie Week 36). Maak interessante hapjes van kaas, brood en gekookte aardappelen.



Blokjes zachte kaas
Schijfjes hardgekookt ei
Gekookte pasta
Reepjes brood of geroosterd brood met pindakaas of smeerkaas
Hamburgers in blokjes
Stukjes vis zonder graat
Vruchten in stukjes, zoals banaan, peer, kiwi
Plakjes ontvelde tomaat
Aardappelpuree in blokjes
Stukjes zachte groente, zoals avocado, gekookte wortelen of boontjes

De oudere baby voeden



Op deze leeftijd krijgt de baby zijn eten waarschijnlijk voornamelijk in de vorm van vast voedsel en zal melk meer een toevoeging dan basisvoeding zijn geworden, hoewel melk een uitstekende bron van eiwitten en vitaminen blijft. Maak je geen zorgen als de baby wat langzamer is in het overgaan op vast voedsel en nog steeds de voorkeur geeft aan melk. Op deze leeftijd kan hij nog steeds uitstekend leven op borst- of flesvoeding, op voorwaarde dat hij er wat vast voedsel bij krijgt, vooral voedsel dat ijzer bevat. Als je je baby echter van de melk af wilt helpen, geef deze dan in een tuitbeker in plaats van in een fles en geef de melk na de maaltijden.

Als het dieet van de baby voldoende gevarieerd is, hoeft niet elke maaltijd apart ook zo uitgebalanceerd te zijn. Het is niet erg om een maaltijd alleen uit eiwitten, alleen uit brood of alleen uit groenten te laten bestaan. De baby zal nu ongeveer aan steviger voedsel toe zijn.

Als de baby zelf mag eten, kan hij net zo snel en net zoveel eten als hij wil. Dit kan latere eetproblemen voorkomen. Doe de baby een grote slab om, leg wat kranten onder de kinderstoel en laat de baby zijn gang gaan.

Als je twee lepels gebruikt, een voor de baby en een voor jezelf, kun je het voedsel dat zijn mond mist er alsnog in stoppen en helpen wanneer het hem niet zo goed lukt. Er zijn baby's die graag met het eten spelen. Het is belangrijk dat je dat af en toe ook toestaat, het liefst aan het einde van de maaltijd. Het is niet zo veel werk om de baby en de stoel schoon te maken wanneer hij klaar is.

Eet, als dat mogelijk is, samen met de baby.

Zelf eten
Veel baby's vinden het leuk om zelf te eten. Dit kan nogal een rommeltje worden, maar moedig het wel aan; het is goed voor zijn coördinatie, en de vrijheid maakt het eten plezieriger.

Hij kan dan een paar hapjes van jouw eten proeven en biedt je misschien iets van het zijne aan. Samen eten maakt de maaltijden plezierig. Wanneer hij aangeeft genoeg te hebben gehad en zijn hoofd opzij draait, dwing hem dan niet nog meer te eten.

Ideeën voor maaltijden

Custardpudding

5 dl melk, 2 eieren, 1 el heldere honing of bruine suiker.

Klop de eieren los, voeg melk en honing of suiker toe en giet het mengsel in een ovenschaal. Zet dit in een grote pan heet water in de oven, gedurende een uur of tot het stijf is. Oven op 160 graden of gasstand 3.

Dit soort puddingen is gemakkelijk te maken en vormt een goede bron van eiwitten. Wees voorzichtig met pakjes kant-en-klaarpudding; ze bevatten dikwijls vooral zetmeel en kleurstoffen.

Hamburgers

100 g gehakt, een halve, kleine, fijngesnipperde ui, wat tomatenpuree, 1 ei, 1 eierdooier

Meng de ingrediënten, maak er platte schijven van en grill of bak deze in weinig olie of boter. Snijd ze in blokjes voor je ze serveert.

Zie Week 40 voor wennen aan een beker

Week 34

Maand: Data:

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

ZO

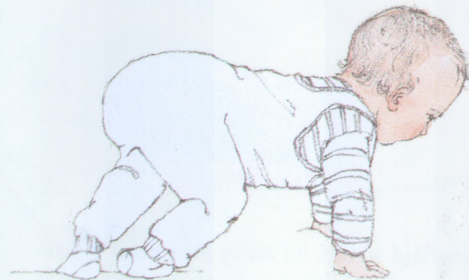
Aantekeningen:

LEREN KRUIPEN

Baby's gaan op zeer uiteenlopende leeftijden kruipen. Sommigen kruipen met vijf of zes maanden, anderen leren nooit kruipen en gaan van zitten en op hun achterwerk schuifelen over op staan en lopen.

Leren kruipen kan voor sommige baby's moeilijk zijn. Ze komen misschien op handen en voeten omhoog, maar zijn dan niet meer in staat zich te bewegen en vallen ten slotte op hun gezicht. Andere baby's proberen zich aan hun armen voort te trekken en eindigen ermee dat ze achteruit bewegen.

Sommige baby's schuiven op hun buik rond voordat ze leren op handen en voeten te komen. Er zijn er ook die op handen en voeten lopen, als een beer. Andere baby's bewegen zich voort door een combinatie van rollen, schuifelen en achterwaarts 'schuiven'.



Het kan zijn dat de baby op handen en benen gaat staan en dan niet meer voor- of achteruit kan. Uiteindelijk zal ze de techniek wel meester worden – tot haar grote plezier.



Speelgoed voor de oudere baby

Wanneer de baby ongeveer acht maanden is, ontwikkelt ze zich snel. Ze speelt met veel verschillende dingen om uit te vinden hoe ze werken. Tot voor kort stopte ze speelgoed en andere dingen voornamelijk in haar mond. Nu begint ze te onderzoeken wat ze ermee kan doen. Ze slaat op dingen, schudt ze, trekt eraan en gooit ermee.

Ook zal ze gaan begrijpen hoe dingen werken nadat het is voorgedaan. Als jij op een knopje drukt waardoor een speeltje gaat piepen, zal zij ook op het knopje proberen te drukken. Als jij met een pen schrijft, probeert ze hem te pakken en ook te 'schrijven', of ze stopt hem in haar mond. Ze krijgt belangstelling voor speelgoed dat beweegt of uit elkaar kan worden gehaald: Ze vindt het prachtig om te spelen met dingen die verschillend van materiaal zijn en dingen die geluid maken. Een 'activity center' is hiervoor heel geschikt. Ook bromtollen en rammelaars met speeltjes erin zorgen voor veel plezier.

Een baby van deze leeftijd kan op de vloer of in de box heel rustig en lang spelen, als ze maar genoeg speeltjes heeft. Dit hoeft niet eens duur te zijn; behalve speelgoed kun je haar dingen geven als kartonnen dozen, allerlei soorten bakjes, oude tijdschriften die ze kan scheuren en kreukelen, pannen en houten lepels. Speelgoed voor oudere baby's (het moet wel veilig zijn) vinden ze dikwijls prachtig, als het maar beweegbare onderdelen heeft, zoals draaiende wielen, deurtjes die open kunnen enzovoort. Als ze met iets speelt dat gevaarlijk kan zijn als het breekt, houd haar dan goed in de gaten. Kijk ook uit dat het speelgoed niet te klein is, baby's hebben de neiging snel iets in hun neus of mond te stoppen. Kralen en dergelijke kunnen dan voor veel problemen zorgen. Let er bij geverfde voorwerpen op dat de verf niet giftig is.

Ook boeken kunnen haar tijdenlang bezighouden. Vooral de boekjes die een plastic laagje hebben, zodat ze schoon kunnen worden gemaakt zijn nu erg handig.

Loopstoeltje

Men is het niet eens over de vraag of een loopstoeltje een baby wel of niet kan helpen om te leren lopen. Sommige baby's zijn er echter gek op. Als je overweegt er een te kopen, kun je hem misschien beter eerst uitproberen bij iemand die er een heeft om te zien of jouw baby het leuk vindt. Kies er een die stabiel is en aan de veiligheidseisen voldoet.

Baby's die gefrustreerd raken omdat ze niet kunnen kruipen, vinden het misschien heerlijk om zich met een loopstoeltje te kunnen voortbewegen. Laat haar het stoeltje echter niet te veel gebruiken, anders zou ze het spelen op de grond, het leren evenwicht houden en het kruipen missen.

Laat een baby nooit alleen in een loopstoeltje en gebruik hem alleen op een vlakke vloer, waar geen vuur, trappen of andere gevaren zijn.



Een combinatie van gekocht en zelfgemaakt speelgoed zal de baby heel leuk vinden. Geef grote en kleine dingen en dingen die geluid maken.

Week 35

Maand: Data:

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

ZO

Aantekeningen:

DOKTERSONDERZOEK

Help de dokter bij het onderzoeken van de baby door hem vriendelijk en stevig op je schoot vast te houden. Doe de baby gemakkelijke kleding aan wanneer je met hem voor een onderzoek of een prik naar de dokter moet.

Leg de baby voor een keelonderzoek met zijn hoofd in je arm en houd zijn handjes vast, zodat hij die van de dokter niet kan wegduwen. Praat rustig tegen de baby.

Borstonderzoek
Zet de baby op je schoot en maak zijn bovenkleding los. Wees klaar om hem om te draaien, zodat de dokter ook op zijn rug kan luisteren.





Ooronderzoek
Houd met een hand het hoofd van de baby stevig tegen je borst gedrukt en houd met je andere hand zijn vrije handje vast.

Veel voorkomende ziekten

Baby's en kleine kinderen lopen gemakkelijk verkoudheden en andere lichte ziekten op doordat ze er nog nooit aan zijn blootgesteld en dus weinig weerstand hebben. Wanneer de baby borstvoeding krijgt, krijgt hij daarmee antistoffen tegen bepaalde ziekten binnen, maar het effect hiervan neemt langzaam af wanneer de baby op andere voeding overgaat. Daardoor zal de baby tegen het einde van zijn eerste en gedurende zijn tweede levensjaar waarschijnlijk een aantal kinderziekten krijgen.

Het is niet ongebruikelijk dat een baby een behoorlijk hoge koorts krijgt bij ziekten waarbij een volwassene nauwelijks verhoging heeft. Veel jonge kinderen hebben al koorts bij een gewone verkoudheid, en bij ziekten als rodehond en mazelen kan hoge koorts optreden. Als de baby koorts heeft, houd hem dan koel –neem bijvoorbeeld wat dekens van zijn bed– en als hij erg warm is, spons hem dan af met koud water. Paracetamolsiroop brengt de temperatuur omlaag en vermindert de pijn. Als de baby hoge koorts houdt, raadpleeg dan de huisarts.

Hoest of verkoudheid kan soms leiden tot infectie van de keel, de oren of de longen. Dit komt doordat het dikke slijm een ideale broedplaats is voor bacteriën. Een tweede infectie kan leiden tot een nieuwe koortsaanval, terwijl de baby net beter leek te worden. Een baby met een zere keel kan niet alleen rusteloos en misselijk zijn en pijn hebben, maar weigert misschien ook eten en drinken. Een oorontsteking kan heel pijnlijk zijn en de baby zal waarschijnlijk aan zijn oor trekken.

Bronchitis en longontsteking zijn infecties die soms het gevolg van een verkoudheid kunnen zijn, maar ze komen vaker voor na een kinderziekte als mazelen of kinkhoest. De symptomen zijn meestal een nare hoest, kortademigheid en koorts. Hier moet de dokter bij komen.

Kinderziekten

Mazelen, waterpokken, bof, roodvonk, kinkhoest en rodehond zijn de meest voorkomende kinderziekten. Tegen kinkhoest, bof, mazelen en rodehond kan de baby worden ingeënt. Het kinkhoestvaccin zit in de 'cocktail' die de baby op een leeftijd van drie maanden krijgt toegediend, het bmr-vaccin tegen bof, mazelen en rodehond wordt gegeven als de baby een jaar is.

Rodehond is meestal niet ernstig, vooral niet bij jonge baby's. De ziekte duurt niet zo lang en de baby heeft geen speciale behandeling nodig. Waterpokken kan in een heel lichte maar ook in een ernstige vorm voorkomen en je moet proberen te voorkomen dat de baby zich gaat krabben, anders kunnen er infecties ontstaan. Mazelen kan een vrij ernstige ziekte zijn, die soms gevolgd wordt door een oor- of longontsteking; daarom moet de baby goed verzorgd worden. Laat altijd de dokter komen om zeker te weten welke ziekte het is en om advies te krijgen.

Medicijnen geven

Veel medicijnen zijn zoet van smaak en de baby zal deze niet vies vinden. Geef de medicijnen op een lepel, of op een speciale medicijnlepel. Zet de baby daarvoor op je schoot of in de kinderstoel. Als hij het medicijn niet wil slikken of te ziek is om het te nemen, probeer het dan met een druppelaar of spuitje achterin zijn mond te spuiten, zodat hij het wel moet inslikken (je kunt de huisarts om een spuitje vragen).

De baby verplegen

Als de baby ziek is, moet je alles laten voor wat het is en hem goed verzorgen. Zieke baby's hebben dikwijls veel aandacht nodig en willen meestal veel bij hun moeder zijn. Een baby met koorts kan heel suf zijn en toch maar weinig slapen. Voor je het weet, is hij weer wakker en huilt hij weer. Het kan helpen als je samen met hem in bed gaat liggen, zodat je er bent om hem te troosten wanneer hij wakker wordt.

Geef de baby regelmatig water of verdund vruchtesap, hoewel hij waarschijnlijk niet veel tegelijk drinkt. Laat de baby eten als hij daar zin in heeft, maar dwing hem niet als hij niet wil eten; hij zou er misselijk door kunnen worden. Baby's die koorts hebben, kunnen zeer geconcentreerde urine produceren, die de huid irriteert, en andere baby's hebben misschien diarree. Verwissel de luier regelmatig en gebruik een goede zalf voor de huid.

Een zieke baby betekent meestal half doorwaakte nachten. Ga dus vroeg naar bed en rust zoveel als je kunt. Slaap als het nodig is op de kamer van de baby.

Zie Week 10 voor de eerste ziekten

Zie Week 12 voor de eerste inentingen

Week 36

Maand: Data:

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

ZO

Aantekeningen:

BEHENDIGHEID MET DE HANDEN

Tot nu heeft de baby alleen dingen kunnen pakken door ze met haar hele hand te grijpen. Ze zal nu echter leren om dingen met een vinger aan te raken en kleine objecten in de 'tanggreep', tussen duim en wijsvinger, op te pakken. Wanneer de baby hier eenmaal toe in staat is, vindt ze het heerlijk om dingen op die manier te pakken. Geef haar kleine stukjes voedsel, zoals erwten, broodkruimels of graankorrels.

Een kruipende baby kan nu de hele kamer door gaan om allerlei dingen als stukjes stof of draadjes van de grond op te rapen. Ook deze zullen onmiddellijk in haar mond verdwijnen en het is dus belangrijk de vloer goed schoon te houden. Zorg ook dat er geen andere kleine dingen op de vloer liggen, zoals stukjes lego, spelden, knopen, kleine autowieltjes enzovoort, waardoor ze zou kunnen stikken.



Een eenkennige baby



Rond deze leeftijd ontwikkelen veel baby's de angst om verlaten te worden. Ze klampen zich voortdurend aan je vast en huilen elke keer wanneer je ze neerzet, even de kamer uitgaat of even uit het zicht bent. Een kruipende baby kan je overal achtervolgen en een baby die nog niet kan kruipen, kan verschrikkelijk huilen wanneer je even weggaat. Zelfs een baby die eerst zonder problemen bij de oppas bleef of heel tevreden in haar eentje kon spelen, kan het ineens vreselijk vinden als je haar even alleen laat. Een baby die erg angstig is, kan dit eenkennige gedrag tot in haar tweede levensjaar vertonen.

Voor een moeder die gewend is geraakt om weer aan het werk te gaan, kan dit grote spanningen opleveren. Ze heeft te maken met een baby die elke keer in paniek raakt wanneer zij weg moet. Hoewel het heel moeilijk is om je baby zo te moeten achterlaten, moet je niet vergeten dat de tranen snel zullen opdrogen wanneer je eenmaal weg bent. De baby vergeet het sneller dan jij!

Soms blijven baby's zich zo gedragen omdat ze aanvoelen dat jij je zenuwachtig maakt over je vertrek. Dit gedrag wordt alleen maar erger als je zou besluiten de baby dan maar niet meer alleen te laten. Het is belangrijk te weten dat bijna alle baby's huilen wanneer hun moeder weggaat, dat dit meestal van korte duur is en geen blijvende schade veroorzaakt. Baby's protesteren minder wanneer ze in een bekende omgeving worden achtergelaten bij iemand die ze kennen. Een baby die bij een bekende persoon wordt achtergelaten en die genoeg heeft om mee te spelen, zal niet lang verdrietig zijn.

Gedagzeggen
Als je weg moet, is het gemakkelijker wanneer je alles klaar hebt staan. Op die manier kun je weggaan zonder al te lang afscheid te hoeven nemen.

Als je thuis bent met je baby, zul je het misschien vervelend vinden dat ze zich voortdurend aan je vastklampt en huilt wanneer je even naar de w.c. gaat. Het enige dat je in dit stadium kunt doen, is het gedrag accepteren en haar zoveel mogelijk bij je te houden.

Op deze leeftijd is het misschien niet zo'n goed idee om bijvoorbeeld met vakantie te gaan en de baby bij familie of vrienden te brengen. Daarmee kun je beter wachten tot deze fase voorbij is.

Gemakkelijker maken
Als de baby erg eenkennig is, laat haar dan wennen aan korte periodes bij een andere persoon die ze kent; dit kan de vader, een oma of een vriendin zijn. Jij zou de baby van je vriendin ook een ochtend in de week kunnen opvangen. Wanneer ze eenmaal accepteert dat je soms weggaat, maar weet dat je ook terugkomt, zal het ook gemakkelijker gaan wanneer je eens wat langer weg moet.

Als je weggaat, doe dat dan rustig en opgewekt om te laten zien dat ze zich geen zorgen hoeft te maken en dat huilen de dingen niet verandert.

Als de baby graag gedragen wordt en jij haar moet neerzetten omdat je je met het huishouden moet bezighouden, probeer er voor haar dan een spelletje van te maken. Speel kiekeboe terwijl je de was doet en kietel haar even terwijl je stofzuigt. Geef haar aandacht terwijl je bezig bent.

Zie Week 14 voor het thuis laten van de baby

Zie Week 29 voor de baby achterlaten

Week 37

Maand: Data:

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

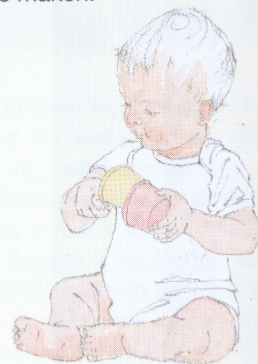
ZO

Aantekeningen:

HANDCOORDINATIE

Op deze leeftijd zal de baby beide handen kunnen gebruiken. In plaats van het ene object te laten vallen wanneer hem iets anders wordt aangeboden, kan hij ze nu allebei vasthouden en ze vergelijken. Hij zal met zijn handen spelen, ze tegen elkaar slaan, ze samen neerzetten en weer oppakken. Hij leert de dingen op een gecontroleerde manier los te laten.

Ook kan hij een object van de ene in de andere hand leggen en proberen of het ene object in het andere past. Hij heeft zijn bewegingen beter onder controle doordat hij zijn vingers beter kan gebruiken. Hij zal al snel in staat zijn om vanuit zijn pols te zwaaien en met zijn wijsvinger te wijzen in plaats van deze bewegingen met zijn hele arm te maken.



De baby zal geïnteresseerd proberen of het ene object in het andere past en hij zal veel tijd besteden aan het uitzoeken wat waar past.



Hij leert dingen aanwijzen en zal zijn armen uitstrekken wanneer hij opgepakt wil worden.

Slaapproblemen



Of de baby nu nog nooit een nacht heeft doorgeslapen of van jongs af aan de hele nacht goed sliep, in dit stadium kunnen er slaapproblemen ontstaan. Dit kan ook bij een goed slapende baby gebeuren doordat hij bang wordt van jou gescheiden te worden. De gewoonte midden in de nacht wakker te worden kan ontstaan na een ziekte, doordat de baby in die tijd regelmatig wakker werd en door zijn moeder verzorgd werd of in haar bed mocht slapen. Zelfs een baby die heel moe naar bed gaat, kan wakker worden en weigeren verder te slapen.

Bedtijd
Als je vriendelijk maar vastbesloten bent ten aanzien van zijn bedtijd en een vaste routine volgt, zal de baby uiteindelijk begrijpen dat het tijd is om te gaan slapen.

Naar bed gaan

Het is belangrijk een vaste manier te vinden om met deze fase om te gaan. De baby moet ervan verzekerd worden dat er niets is om bang voor te zijn en dat je hem niet zult verlaten. Het kan helpen als de routine van het naar bed gaan elke avond dezelfde is.

Neem de tijd voor zijn avondeten, speel een of twee korte spelletjes met hem voor hij in bad gaat. Zing een liedje wanneer hij klaargemaakt wordt om naar bed te gaan; daar wordt hij rustig van. Doe zijn luier en nachtkleding altijd op dezelfde plaats aan en draag hem naar zijn bed. Als hij een mobiel heeft, kunnen jullie er samen naar kijken; geef hem dan een knuffel en zijn fles- of borstvoeding en stop hem in bed. Als hij huilt, laat hem dan een paar minuten huilen; ga dan terug, wrijf hem over zijn rug of streel hem over zijn haar, maar pak hem niet meer op. Blijf regelmatig teruggaan, tot hij in slaap valt.

Als de baby 's nachts vaak wakker wordt, probeer dan dezelfde techniek. Ga even naar hem toe om hem te laten weten dat je er nog bent, controleer of alles in orde is en ga weg. Als hij blijft huilen, herhaal dit dan en misschien met langere tussenpozen. Het is niet erg als hij even huilt, als hij maar weet dat je er bent en dat je komt wanneer het echt nodig is.

Zie Week 26 voor eten en slapen

Vroeg wakker

Als de baby 's morgens vroeg wakker wordt, kun je hem misschien een tijdje zoet houden door speelgoed en andere interessante dingen in of bij zijn bed te leggen. Een muziekspeeltje of een activity center, die hij zelf kan laten werken, zijn heel goed voor dit doel. Er zijn echter baby's die vanaf het moment dat ze wakker worden aandacht nodig lijken te hebben. Je kunt je baby dan in je bed nemen, waardoor je nog even kunt blijven liggen.

Je kunt ook proberen hem iets later in bed te stoppen, zodat hij 's morgens wat langer slaapt. Als je hierin volhardend bent, werkt het meestal wel. Denk eraan dat hij de eerste paar dagen waarschijnlijk nog net zo vroeg wakker is. Als de baby erg vroeg wakker wordt, bijvoorbeeld om half zes, en dan vrij vroeg in de ochtend weer een slaapje doet, bijvoorbeeld om negen uur, kan het ook helpen om het slaapje in de ochtend wat uit te stellen, zodat hij merkt dat hij 's morgens minder slaap nodig heeft. Ook dit zal de eerste dagen nog geen resultaten opleveren en de baby kan wat lastig zijn, maar als je doorzet, werkt het wel.

Week 38

Maand: Data:

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

ZO

Aantekeningen:

VEILIGHEID THUIS

De baby leert nu allerlei nieuwe dingen, zoals zichzelf optrekken tot een staande houding en op trappen en meubels klimmen. Zorg dat je hierop bent voorbereid door gevaarlijke dingen buiten bereik te zetten en dingen die om zouden kunnen vallen te verstevigen. Zorg dat stopcontacten kindveilig zijn gemaakt en dat kastdeuren en laden die binnen bereik zijn, een veiligheidssluiting hebben. Er is zelfs een veiligheidsslot voor de koelkast te koop voor baby's die deze proberen open te maken.

Nu de baby nog beweeglijker wordt, is het nog belangrijker dat hij in de kinderstoel of wandelwagen wordt vastgezet, vooral als je hem even alleen laat. Erg actieve baby's kunnen ook in het wagentje in de supermarkt in een tuigje worden gezet. Zet een baby in de auto altijd vast, ondanks hevig protest.



Tijd voor jezelf

Nu de baby ouder wordt, krijg je misschien het gevoel dat je veel te weinig tijd hebt voor jezelf en je partner. Aan het einde van de dag, nadat de maaltijd is klaargemaakt en opgegeten, de baby in bed is gestopt, het speelgoed is opgeruimd en andere huishoudelijke taken zijn gedaan, wil je misschien niets anders dan naar bed gaan. Als je er ook nog bij werkt, zul je nog minder tijd voor jezelf hebben.

Het is belangrijk dat je je gelukkig en tevreden voelt, anders kun je niet van de baby en ook niet van je relatie genieten. Het is belangrijk om elke week een vaste tijd vrij te maken om met je partner door te brengen. Misschien kun je ook zorgen dat je een avond per week voor jezelf hebt, bijvoorbeeld om vrienden te bezoeken of naar een avondcursus te gaan. Ook je partner wil misschien een avond vrij om uit te gaan of iets aan sport te doen. Als dit van tevoren afgesproken is en ieder van de partners zijn eigen vrije tijd heeft, zal het niet zo'n probleem zijn als een van de twee wat vaker vrij lijkt te zijn dan de ander.

Het is goed om een vaste oppasregeling voor de baby te hebben, bijvoorbeeld met een familielid, met buren die je kent en vertrouwt of met vrienden die ook een baby hebben, zodat je het voor elkaar kunt doen. In sommige plaatsen zijn oppasgroepen waarbij mensen die elkaar kennen, voor elkaar oppassen en daarvoor punten per uur krijgen. Samen uitgaan, zonder de baby, kan ervoor zorgen dat de gevoelens die de partners voor elkaar hadden voordat de baby er was, weer verlevendigd worden.

Als je geen volledige baan hebt, trakteer jezelf dan af en toe eens op een paar vrije uren overdag. Zorg voor een goede oppas voor de baby en ga doen waar je zin in hebt, zoals winkelen, lunchen met een vriendin, sporten of een museum bezoeken.

Besteed tijd aan je gezondheid en je uiterlijk, dat is belangrijk. Zorg dat je goed eet en alle vitaminen en mineralen krijgt die nodig zijn. Je kunt je haar eens in een nieuw model laten knippen, of naar de schoonheidsspecialiste gaan. Ook kun je jezelf op wat nieuwe kleding trakteren. Een nieuw kapsel of wat nieuwe kleren kunnen een vermoeide moeder een nieuw elan geven.

Tien-minuten-ideeën

Wanneer de baby een slaapje doet, of je partner met haar speelt, gebruik die tijd dan voor jezelf. Je zult verbaasd zijn over wat je kunt bereiken in slechts tien of vijftien minuten.

Probeer de volgende dingen:

- ☐ Laat het bad vollopen, doe er wat badzout in en ga er heerlijk in liggen.
- ☐ Verzorg en lak je vingernagels en/of je teennagels.
- ☐ Geef jezelf een gezichtmassage, zodat je huid tintelt. Gebruik een speciale massagecrème en masseer je gezicht, je hals en je nek.



- ☐ Neem een snelwerkend gezichtsmasker voor een diepere werking.
- ☐ Ga op bed liggen of in een lekkere stoel zitten en lees heerlijk ontspannen een krant of een tijdschrift.
- ☐ Doe wat ademhalings- of yoga-oefeningen.
- ☐ Bel een vriendin voor een ongestoord praatje.



Zie Week 14 voor het thuislaten van de baby

Zie Week 30 voor veiligheid voor de baby

Week 39

Maand: Data:

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

ZO

Aantekeningen:

NADOEN

Op deze leeftijd begint de baby gebaren na te doen van zijn ouders, zoals in de handen klappen en zwaaien. Hij zal dit waarschijnlijk heel leuk vinden en klappen of zwaaien wanneer hij jouw aandacht wil. Help hem met het leren van zulke gebaren door het spelen van spelletjes, het opzeggen van versjes of het zingen van liedjes waarbij je gebaren kunt maken.

De baby zal ook onbewust gebaren gaan overnemen, zoals zijn hoofd schudden wanneer hij 'nee' bedoelt of zijn hand terugtrekken en zijn voorhoofd fronsen wanneer hij iets ziet wat hij niet leuk vindt.

Vergeet niet dat houten lepels, kartonnen dozen en plastic bakjes uitstekend speelgoed vormen. De baby zal het ook prachtig vinden om zijn eigen tas en sleutelbos te hebben, en als hij kan kruipen zal hij met veel plezier verstoppertje met je spelen.



NIET VERGETEN Het is tijd om een afspraak te maken voor de tweede serie inentingen.

De baby bezighouden

Wanneer de baby ouder wordt, minder slaapt en beweeglijker wordt, moet je misschien nieuwe dingen bedenken om hem bezig te houden. Baby's vervelen zich snel met het speelgoed dat ze thuis hebben. Ze worden te groot voor de rammelaars en de knuffels en de eerste verjaardag laat nog maanden op zich wachten. Als je thuis bent met de baby, kun je niet verwachten dat hij zich al die tijd dat jij in huis bezig bent met zijn speelgoed weet te vermaken. Maak elke dag wat tijd vrij om met de baby te spelen: als hij voldoende aandacht krijgt, zal hij op andere momenten waarschijnlijk ook alleen spelen.

Activiteiten om samen te doen

Er zijn veel dingen die een actieve moeder samen met de baby buitenshuis kan doen. Veel oudere baby's zijn niet bang voor water en vinden het heerlijk in bad te gaan. Dit kan een ideale leeftijd zijn om met hem te gaan zwemmen. Sommige zwembaden hebben speciaal verwarmde baden voor jonge kinderen en speciale uren voor moeders met baby's, waarbij speelgoed en andere benodigdheden te krijgen zijn. Baby's die gevoelig zijn voor oorontstekingen of verkoudheid, of die last hebben van eczeem, kunnen beter nog even wachten met zwemmen. Laat de baby niet helemaal kopje onder gaan en zorg dat hij niet te veel water inslikt.

Baby's genieten ook van speelplaatsen voor oudere kinderen. Als de baby goed kan zitten, vindt hij het heerlijk om in een babyschommel op en neer te zwaaien, vooral als je 'boe' zegt wanneer hij langs komt. Ook samen met zijn moeder van de glijbaan of in de draaimolen gaan vindt hij prachtig.

Sommige vrijetijdscentra organiseren speciale uren voor jonge kinderen, met trampolines, glijbanen en andere materialen waarvan ook een jonge baby kan genieten.

Kinderversjes

'Klap eens in je handjes, blij, blij, blij,
op je boze bolletje, allebei,
zó varen de scheepjes voorbij,
zó varen de scheepjes voorbij.'

'Berend Botje ging uit varen,
met zijn scheepje naar Zuidlaren,
de weg was recht,
de weg was krom,
nooit kwam Berend Botje weerom.

Eén, twee, drie, vier, vijf, zes, zeven,
waar is Berend Botje gebleven,
hij is niet hier,
hij is niet daar,
hij is naar Amerika.'

Zie Week 34 voor speelgoed voor de oudere baby



Naar de speeltuin

Een bezoekje aan de speeltuin kan heel spannend zijn voor de baby. Denk eraan dat hij in het begin wat bang kan zijn op de glijbaan of in de draaimolen. Houd hem stevig vast, dan zal hij snel over zijn angst heen komen en begrijpen dat zulke activiteiten heel leuk kunnen zijn.

Week 40

Maand: Data:

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

ZO

Aantekeningen:

STAAN

Op de leeftijd van negen of tien maanden zal de baby zich aan mensen of meubelen gaan optrekken om te kunnen staan. Haar evenwicht zal echter nog niet zo goed ontwikkeld zijn en ze zal gemakkelijk vallen – ze moet zich met beide handen stevig vasthouden.

Als de baby eenmaal kan staan, komt ze misschien in de problemen doordat ze niet weet hoe ze weer moet gaan zitten. Uiteindelijk zal ze gewoon loslaten en met een bons op de grond vallen. Je kunt iets zachts neerleggen zodat ze zich geen pijn doet.

Als je de baby onder haar armen vasthoudt, zal ze waarschijnlijk stapjes gaan maken. Houd haar goed vast, want haar evenwicht is nog wankel. Ga niet urenlang heen en weer lopen met de baby, ze kan het daardoor heus niet sneller.



Wennen aan een beker

Wanneer de baby negen maanden oud is, wil je haar misschien van de fles of de borst af hebben, behalve voor de ochtend- en avondvoeding. Als de baby al gewend is geraakt aan het drinken uit een beker, zal het geen probleem zijn haar tussen de maaltijden door uit een beker in plaats van een fles te laten drinken.

Veel baby's drinken meer dan eigenlijk nodig is omdat ze het zuigen aan een fles heerlijk vinden. Een baby die nog steeds de borst krijgt, krijgt daarmee nog steeds veel voedingsstoffen via de moedermelk binnen en het is mogelijk dat ze ander drinken of vast voedsel weigert. Daardoor kan het zijn dat de baby, wanneer ze voor het eerst uit een beker drinkt, minder drinkt dan gewoonlijk. Maak je hierover niet ongerust.

De zuigbehoefte van baby's varieert sterk. Sommige moeders zullen merken dat ze alle borst- of flesvoeding tegen het einde van het eerste jaar kunnen laten vallen. Er zijn echter ook baby's die hun laatste voeding voor het naar bed gaan nog niet kunnen missen. Als je vindt dat de baby, wanneer ze ongeveer een jaar is, niet meer aan de fles moet zijn, laat haar dan vroeg aan een beker wennen en geef haar geleidelijk aan minder flesvoeding; het gewenningsproces gaat nu gemakkelijker dan wanneer ze ouder is.

Er zijn uitstekende bekers te krijgen, die een deksel met een tuit hebben waardoor de baby half zuigt en half drinkt. Dit maakt het wennen aan een beker gemakkelijker dan vroeger. Sommige hebben oren, andere niet, en sommige hebben een verzwaarde bodem, waardoor de beker niet zo gauw omvalt. Bij de ene beker is de opening groter dan bij de andere. Probeer een paar verschillende soorten om uit te vinden welke de baby het best bevalt.

Je kunt de baby melk of vruchtesap in een beker geven, of water. Als je vruchtesap geeft, verdun dit dan met drie of vier delen water. Als je de baby laat wennen aan onverdund vruchtesap, zal het later moeilijker worden haar verdund sap te geven.

Het drinken uit een beker beschadigt de tanden van de baby waarschijnlijk minder snel dan een fles; daarom kan deze gewoonte beter vroeg gestimuleerd worden.

Slaappatronen veranderen

Tegen het eind van het eerste jaar kan het slaappatroon van de baby veranderen doordat ze minder slaap nodig heeft. Een baby die eerst twee keer per dag een slaapje deed, gaat misschien ineens korter slapen en heeft misschien na korte tijd nog maar één slaapje nodig. Dikwijls verschuift het ochtendslaapje naar een steeds later tijdstip, zodat je haar op een gegeven moment ofwel al vroeg haar middageten geeft en haar daarna pas in bed stopt of haar door de lunchtijd heen laat slapen, waarbij ze dan sneller weer wakker wordt dan normaal doordat ze honger heeft.

Je kunt de baby niet laten slapen als ze niet moe is. Het kan dus zijn dat je gewoon moet accepteren dat er periodes zijn waarin haar slaapritme verandert. Als je de hele ochtend besteedt aan het in slaap zien te krijgen van een weigerachtige baby, zullen jullie uiteindelijk allebei boos, moe en gefrustreerd zijn, terwijl er niets is bereikt.

Als je de slaaptijd van de baby goed organiseert, zodat ze echt moe is wanneer ze in bed wordt gestopt, zal ze meestal zonder problemen gaan slapen, terwijl ze een half uur daarvoor nog geweigerd zou hebben.

Zelfs als ze niet klaar is om te gaan slapen, zet haar dan in haar bed met wat dingen om mee te spelen. Laat haar even boos zijn of huilen – ze zal waarschijnlijk al snel spelen of in slaap vallen.



Zie Week 23 voor het gebruiken van een beker

Zie Week 50 voor afwennen van borst of fles

Week 41

Maand: Data:

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

ZO

Aantekeningen:

PRATEN AANMOEDIGEN

De belangrijkste manier waarop je de baby kunt leren spreken, is door tegen hem te praten, voor hem te zingen en woordspelletjes te doen. Hij heeft dit contact nodig om zijn spraakvermogen te ontwikkelen en om te leren dat praten leuk is. Denk eraan de namen van de alledaagse dingen te benoemen en herhaal ze, zodat hij hun betekenis leert kennen. Stel vragen, zoals: "Wil je iets drinken?" als je iets inschenkt.

Na ongeveer negen maanden begint de baby mee te doen aan gesprekken van volwassenen. Hij volgt de gesprekken. Hij zal proberen mee te doen, lachen wanneer jij lacht, luide kreten laten horen en in zichzelf brabbelen.

De leeftijd waarop baby's echte woorden gaan gebruiken, kan heel verschillend zijn. Maak je dus niet bezorgd als je de baby aan het einde van zijn eerste jaar nog geen echte woorden hoort zeggen. Hij begrijpt veel van wat jij zegt voordat hij zelf begint te praten. Het is dus belangrijker na te gaan of hij begrijpt wat je zegt en daarop reageert.



Communicatie

Hoewel de meeste baby's niet voor hun eerste verjaardag een begrijpelijk woord laten horen, begint de voorbereiding op het spreken al veel eerder. Vanaf ongeveer zes weken heeft de baby kirrende geluiden laten horen en met ongeveer zes maanden begint het bekende gebrabbel – lange series geluiden, zoals "abababa" en "dadadada". In al deze stadia kun je de baby aanmoedigen door terug te praten en te antwoorden. Laat hem genieten van de geluiden die hij maakt en geef hem het gevoel dat hij iets te vertellen heeft.



Woorden en beelden
Samen naar plaatjes kijken is een goede manier om de baby nieuwe woorden te leren en andere woorden die hij in huis hoort. Benoem alle voorwerpen terwijl hij de bladzijden omslaat, en hij zal al snel proberen de geluiden na te zeggen.

Het is ook nodig dat de baby zijn mond op verschillende manieren beweegt om te leren hoe hij bepaalde geluiden moet maken en om de spieren te ontwikkelen die daarvoor nodig zijn. Te veel gezuig op fopspenen, aan bekers en aan flesjes kan de ontwikkeling van deze spieren vertragen. Borstvoeding is daarentegen daarvoor een goede start. Baby's moeten ook wennen aan het bijten en kauwen op voedsel en ze moeten met hun tong de verschillende substanties leren proeven.

Rond hun negende of tiende maand leren baby's te krijgen wat ze willen hebben door het aan te wijzen. Dit is een belangrijke stap in het leren communiceren en het ontwikkelen van taal omdat de moeder het object dat de baby aanwijst, een naam geeft. Hij gaat woorden begrijpen en ook al kan hij ze nog niet uitspreken, hij kan wel aangeven dat hij iets begrijpt. Als je zegt "klap", klapt hij in zijn handen en als je zegt "dag", zwaait hij met zijn hand.

Babytaal
Met negen maanden wordt het gebrabbel wat ingewikkelder, doordat de baby meer geluiden gaat gebruiken. Hij begint wat echtere klanken te vormen, zoals "mama" en "shhh", en woordjes te maken, zoals "mabu" en "opdi", die voor niemand anders iets betekenen.

Af en toe lijkt het echt of hij praat, maar dan in een andere taal. Het is interessant om te weten dat het gebrabbel van kinderen uit verschillende landen veel op elkaar lijkt en dat het dus weinig beïnvloed wordt door de taal die de baby hoort. Ook is het zo dat dove kinderen dikwijls vrij normaal brabbelen en dat spraakproblemen pas later ontstaan.

Het zal moeilijk zijn om de eerste woorden van de baby te begrijpen, want ze zijn niet duidelijk en alleen maar een benadering van het echte woord. Toch gebruikt de baby een 'woord' wanneer hij dezelfde klank gebruikt om iets aan te duiden. Hij kan bijvoorbeeld "di" zeggen als hij iets wil drinken en "toe" wanneer hij een schoen bedoelt. Veel ouders vragen zich af of hij, wanneer hij "baba" of "mama" zegt, ook echt 'papa' en 'mama' bedoelt. Misschien bedoelt hij dat wel eens, maar het zijn ook geluiden die vrij willekeurig worden gebruikt. En omdat het gemakkelijker is, zegt hij vaak eerder "baba" dan "mama".

Zie Week 50 voor de eerste woorden

Week 42

Maand: Data:

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

ZO

Aantekeningen:

VAKANTIE-UITRUSTING

- ☐ Pak een reistas voor de baby in en houd deze tijdens de reis bij de hand (zie Week 31).
- ☐ Neem een lichte opvouwbare wandelwagen mee als je met de auto, de trein of het vliegtuig gaat.
- ☐ Je kunt een baby-draagzak gebruiken als je veel wilt gaan wandelen.
- ☐ Er zijn draagbare kinderzitjes in verschillende vormen te krijgen, sommige kunnen aan de zijkant van een tafel worden bevestigd, andere kunnen bovenop een stoel worden geplaatst of aan de rugleuning van een stoel worden gehangen.
- ☐ Als er geen kinderledikant is, moet je misschien een opvouwbaar bedje meenemen. Als er wel een bedje is, controleer dan of het aan de veiligheidsvoorschriften voldoet (zie Week 11).

Een draagbaar kinderzitje dat aan een tafel kan worden bevestigd, kan een uitkomst zijn in een restaurant of bij een bezoek aan vrienden.



Gezinsvakanties



Er komt waarschijnlijk een moment in het eerste levensjaar van de baby waarop je met het hele gezin met vakantie gaat. Het is belangrijk goed na te gaan wat voor vakantie je wilt en te accepteren dat je vakantie misschien anders is dan je gewend bent.

Als je 's avonds uit wilt kunnen gaan, moet je naar een plaats waar oppasmogelijkheden zijn of je moet een familielid meenemen of iemand anders die kan oppassen. Als je naar een hotel gaat, moet je vragen of daar voorzieningen zijn voor baby's en of er een babyfooninstallatie is, zodat je 's avonds rustig kunt gaan eten zonder je af te vragen of de baby misschien huilt. Verder wil je misschien weten of er nog andere voorzieningen zijn, zoals speciale babyvoeding, een kinderstoel in het restaurant, een pierebadje en een babybedje, zodat je dat laatste niet mee hoeft te nemen.

Jonge kinderen kunnen soms veel last van de warmte hebben, dus ga niet naar een plaats waar het erg heet is. Baby's krijgen gemakkelijk miliaria, een jeukende huiduitslag, en bovendien verbrandt hun tere huid snel in de zon. Een vakantie naar het buitenland kan een grote teleurstelling worden als de baby door de hitte niet zou kunnen slapen, vooral wanneer je met z'n allen op een kleine kamer slaapt en de buren om twee uur 's nachts op de muren beginnen te bonzen. Er zijn ook baby's die door het andere water last van hun buik krijgen; neem dus zelf een element mee om water (eventueel uit flessen) te kunnen koken. Als de baby flesvoeding krijgt, neem dan het gebruikelijke poeder daarvoor mee.

Een zeevakantie kan ideaal lijken met een kind, maar het eerste jaar zal de baby deze niet zo erg waarderen. Veel baby's zitten wat in de schaduw op het strand en spelen een tijdje met een emmertje en een schepje. Maar andere baby's eten het zand en de steentjes op het strand en zijn bang voor het water. Het is onwaarschijnlijk dat je de hele dag op het strand kunt doorbrengen zonder dat de baby zich gaat vervelen.

Elke vakantie waarbij, behalve de heen- en terugreis, veel gereisd wordt, zal waarschijnlijk problematisch zijn. Een trektocht met de auto is niet erg ontspannend, en het kan zijn dat je moeilijk goede verblijfplaatsen vindt. Wandelvakanties kunnen wel een succes zijn, als je voor een goede draagzak voor de baby zorgt. Je kunt op plaatsen komen die je met een wandelwagen nooit zou bereiken.

Vakantiekeuze

Hotel	*Appartement*	*Tent/Caravan*
✓ Als je het goede hotel uitkiest, zul je echt kunnen uitrusten. Er zal een oppasvoorziening zijn en de maaltijden worden voor je bereid.	✓ Meestal goedkoper. Je kunt je eigen dagindeling aanhouden. Minder problemen met buren.	✓ Er zijn campings met uitstekende faciliteiten voor kinderen. De baby krijgt veel frisse lucht.
× Mogelijk problemen met de buurgasten als de baby 's nachts huilt. Meestal weinig kamerruimte.	× Het kan moeilijk zijn een oppas te vinden als je uit wilt gaan. Meer werk, vooral als er geen wasmachine is.	× Meer werk voor jou; eventueel problemen met de buren als de baby 's nachts lawaaiig is.

Zie Week 31 voor reizen met de baby

Week 43

Maand: Data:

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

ZO

Aantekeningen:

ZELF ETEN

Zelf eten is een grote stap naar onafhankelijkheid van de baby, en het zou vanaf een vroeg stadium gestimuleerd moeten worden, ook al zijn de eerste pogingen nog zo onhandig en rommelig. Als de baby zelf eet, zal hij zoveel nemen als hij nodig heeft en niet in de verleiding komen te veel te eten, of, als hij gedwongen wordt te eten een moeilijke eter te worden.

Doe de baby een grote slab om, leg kranten op de grond, geef hem een lepel en laat hem zijn gang gaan. Gebruik een onbreekbaar bord, liefs met een rubberen ring aan de onderkant om te voorkomen dat het uiteindelijk op de vloer terechtkomt. Wanneer hij stopt met eten en met het voedsel begint te knoeien, word dan niet boos, ruim het eten gewoon op en maak de baby schoon.



Voeding voor de oudere baby

De baby kan nu een min of meer volwassen dieet hebben, maar er moet geen zout en weinig suiker aan worden toegevoegd en het voedsel moet gemalen of geprakt worden. De grofheid van het voedsel die de baby kan verwerken, hangt grotendeels af van zijn tanden. Een baby die laat tanden krijgt, zal veel meer moeite hebben met rauwe appels, wortelen en korsten brood dan een baby die al een aantal tanden heeft. Sommige baby's hebben een hekel aan grof voedsel, terwijl ze misschien met plezier kleine stukjes gesneden voedsel eten.

Het is tijdbesparend om de baby van je eigen maaltijden te laten meeëten, waarbij je misschien alleen wat zout of suiker aan je eigen portie moet toevoegen. Gebruik niet te veel specerijen, tenzij de baby daaraan gewend is, en geef hem ook geen zware produkten, zoals gerechten waaraan veel room of boter is toegevoegd.

Als je kant-en-klaar voedsel koopt, let dan goed op de ingrediënten en vermijd toevoegingen als kleur-, smaak- en zoetstoffen, en zorg dat er niet te veel zout en suiker inzit. Koop altijd de gezondste versie van een produkt, bijvoorbeeld bruine in plaats van witte rijst of ijs dat gemaakt is van room, melk en eieren in plaats van ijs waarin vetprodukten zijn verwerkt en waar kunstmatige smaak- en zoetstoffen aan zijn toegevoegd.

Als je veel potjes kant-en-klaar voedsel gebruikt, probeer deze dan zoveel mogelijk te variëren en zorg dat je voedsel koopt dat geschikt is voor de leeftijd van de baby. Het kopen van kant-en-klaar voedsel kan uiteindelijk erg duur zijn, maar je weet tenminste dat het uitgebalanceerde maaltijden zijn, die de noodzakelijke vitaminen en geen schadelijke ingrediënten bevatten. Het is in elk geval gezonder dan gemakkelijk eten, zoals patat, dat voor volwassenen is bedoeld.

Kijk uit voor E-nummers

Sommige toevoegingen aan voedsel worden in verband gebracht met hyperactiviteit bij gevoelige kinderen, en in grote hoeveelheden kunnen ze schadelijk zijn voor alle kinderen. Sommige E-nummers duiden op natuurlijke kleur-, smaak- en zoetstoffen, terwijl andere kunstmatig en misschien gevaarlijk zijn.

Het kijken naar E-nummers op etiketten kan tamelijk verwarrend zijn als je niet weet wat ze betekenen. Er zijn boeken te krijgen waarin de namen van de meest gebruikelijke toevoegingen worden vermeld. Sommige supermarkten hebben hun eigen boekjes of folders hierover en je kunt ook nog naar de bibliotheek.

Het is een goed idee om merken te kiezen waarvan je weet dat ze alleen maar veilige ingrediënten gebruiken. Bij veel voedsel in de supermarkt staat op het etiket dat het geen kunstmatige toevoegingen bevat, maar controleer dit wel. Op een blik bonen kan vermeld staan dat er geen suiker en kunstmatige kleurstoffen aan zijn toegevoegd, maar het kan wel het schadelijke sacharine in plaats van gewone suiker bevatten.

Hieronder vindt je een lijst van kleurstoffen die je beter kunt vermijden, vooral wanneer je vindt dat de baby overactief is voor zijn leeftijd. Dit zijn allemaal kleurstoffen, gebaseerd op koolteer, waarvan vele schadelijke effecten hebben.

E102 Tartrazine – gele kleurstof
E110 Oranjegeel S/ Zonnegeel FCF – gele kleurstof
E123 Amarant – rode kleurstof
E124 Cochenillerood – rode kleurstof
E142 Wolgroen BS/ Briljantgroen BS – groene kleurstof
E151 Briljantzwart BN – zwarte kleurstof

De kleurstoffen hieronder zijn van natuurlijke stoffen gemaakt en hebben geen bekende bijverschijnselen:
E101 Riboflavine (vitamine B2) – geel
E140 Chlorofyl – groen
E160a Caroteen – oranjegeel (wordt vitamine A in het lichaam)
E160b,c,d,e,f – alle natuurlijke extracten van gele, oranje en rode kleuren
E162 Rode biet – rood

Zie Week 33 voor het eten van de oudere baby

Week 44

Maand: Data:

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

ZO

Aantekeningen:

KWIJTRAKEN EN VINDEN

Op deze leeftijd zal de baby gaan zoeken naar dingen die ze kwijt is. Ze is zich ervan bewust dat wanneer ze iets niet meer ziet, dit niet betekent dat het er ook niet meer is. Ze zal dingen uit haar kinderstoel laten vallen en zich dan vooroverbuigen om te kijken waar ze gebleven zijn. Als je iets onder een bord, doos of kussen verstopt, zal ze weten dat het zich daaronder bevindt en met plezier de doos en dergelijke verwijderen om het verstopte terug te vinden.

Je kunt veel spelletjes spelen met deze nieuwe ontdekking van de baby, zoals 'In welke hand zit het?', waarbij de baby je handen opent om te zien wat erin verborgen zit.

De baby zal ook van verstop-spelletjes genieten, waarbij je je achter een deur, onder de tafel of achter een bank kunt verstoppen. Het is komisch om te zien dat het verstoppen van de baby betekent dat ze alleen haar hoofd verbergt.

Je kunt dit soort spelletjes met de baby spelen terwijl je dingen in het huishouden doet, door bijvoorbeeld af en toe uit de keuken te verschijnen en "kiekeboe" te zeggen. De baby vindt die spelletjes altijd leuk, omdat ze weet dat mammie die in de keuken verdwijnt, ook weer te voorschijn komt.



De gefrustreerde baby

Rond deze tijd zal de baby –en daarmee ook de ouders– ontdekken dat ze een eigen willetje heeft, wanneer ze merkt dat ze niet alles kan of mag doen wat ze zou willen. Wanneer ze eenmaal kan kruipen, wil ze misschien alle kamers van het huis onderzoeken en ook elke kastdeur openmaken; ze probeert laden leeg te halen en alles wat uit elkaar kan, uit elkaar te halen. Je zult een omgeving moeten creëren die veilig is en tegelijkertijd zo weing mogelijk frustrerend is.

Gelukkig is een baby van deze leeftijd gemakkelijk af te leiden en je zult snel in staat zijn haar aandacht op iets anders te richten. Het zal echter wel iets interessants moeten zijn: de saaie rammelaar waar ze al niet meer naar omkeek, is geen goede vervanging. Om de baby af te leiden van wat ze wilde doen, kun je haar meenemen naar een andere kamer of een spelletje spelen dat haar aandacht nodig heeft. Sommige verleidelijke dingen moeten echter verwijderd of beveiligd worden, zodat ze niet elke keer wanneer ze ze ziet, erop afgaat.

Nee zeggen

Ondanks alle veiligheidsmaatregelen zullen er momenten zijn waarop je "nee" moet zeggen, en op deze leeftijd kun je de baby leren wat het woord betekent. Ze zal al enige tijd het verschil tussen goed- en afkeuring in je stem hebben gehoord, en terwijl je iets verbodens afpakt, kun je deze boodschap door middel van je stem versterken. Niet alle baby's reageren echter op dezelfde manier: sommigen zien "nee" als een uitdaging en herhalen wat ze niet mochten doen, anderen barsten in tranen uit bij het eerste teken van afkeuring. Een baby van deze leeftijd heeft nog niet genoeg aan woorden; je kunt je stem alleen gebruiken als ondersteuning van je handelingen. Als de baby leert dat ze de koelkast niet leeg mag halen, zal ze het uiteindelijk ook niet meer doen.

Lichamelijke beperkingen

Als de baby heeft leren kruipen, maar het nog niet zo goed kan, of als ze kan gaan staan, maar niet weet hoe ze weer moet gaan zitten zonder te vallen, zal ze tamelijk gefrustreerd raken over de beperkingen van haar eigen lichaam.

Probeer andere dingen zo gemakkelijk mogelijk voor haar te maken, zodat ze met zo weinig mogelijk frustraties te maken krijgt. Probeer haar te helpen met dingen die ze graag wil doen: laat haar bijvoorbeeld zelf eten en help haar met lopen als ze ergens heen wil, zodat ze weer wat meer zelfvertrouwen krijgt. Dwing de baby echter nooit om te gaan staan of te kruipen als ze dat nog niet kan. Als ze dit soort dingen gaat doen voordat ze eraan toe is, kan ze zich bezeren.

Weerstand vertonen

Een gefrustreerde baby kan weigeren om aangekleed of verschoond te worden. Ze zal je op alle mogelijke manieren tegenwerken. Probeer hierbij rustig te blijven.



Zie Week 30 voor veiligheid en de baby

Week 45

Maand: Data:

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

ZO

Aantekeningen:

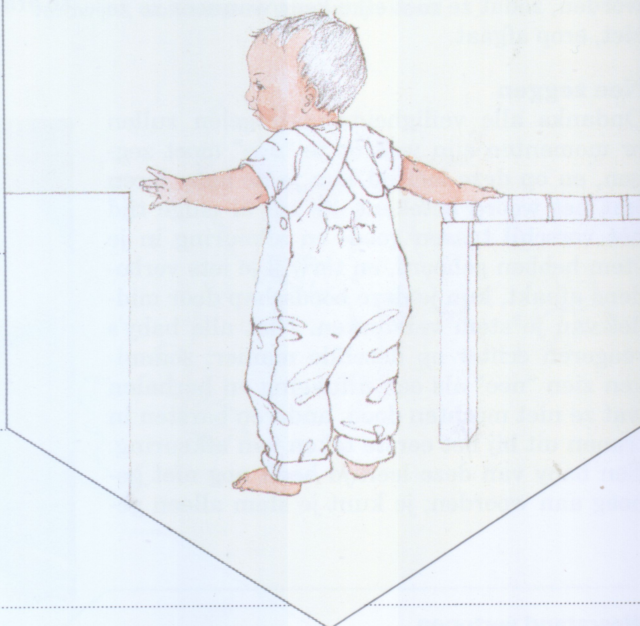
DE EERSTE STAPJES

Wanneer de baby eenmaal geleerd heeft zich op te trekken tot een staande houding, duurt het niet lang meer voor hij begint te lopen, waarbij hij zich overal aan vasthoudt. In het begin gaat dit langzaam en zal hij zich aan iets stevigs vast moeten houden, zoals de spijlen van de box of een tafelpoot.

Vervolgens begint hij zijn gewicht meer naar zijn voeten te verplaatsen en gaat hij zijn handen meer voor zijn evenwicht gebruiken. Hij zal een hand loslaten om naar een ander steunpunt te gaan of hij houdt zich nog maar met één hand vast en heeft misschien een speeltje in de andere. In dit stadium zal hij een steunpunt alleen loslaten als hij weet dat hij zich ergens anders aan kan vasthouden.

Later begint de baby ook langs muren en dergelijke te lopen en zal hij van het ene naar het andere steunpunt gaan oversteken. Zo kan hij een kamer rondgaan zonder echt te lopen.

Als de baby leert lopen, kan hij dat het beste met blote voetjes doen, want door sokken kan hij uitglijden en schoenen zitten nog te strak.



Speelgoed om mee te groeien

Tenzij het bijna Sinterklaas is, zul je merken dat er ineens een gebrek aan passend speelgoed ontstaat doordat de baby zijn eerste speelgoed is ontgroeid. In dit stadium is het de moeite waard om te investeren in speelgoed dat nog een tijd mee kan gaan. Een blokkendoos en kistjes waarin blokken in verschillende vormen zitten, die door openingen in het deksel kunnen, zijn uitstekend speelgoed. De baby zal de blokken met plezier in en uit het kistje doen voordat hij in staat is de vormen te herkennen. Speelgoed waarbij ringen en andere vormen op elkaar kunnen worden gestapeld, zullen de baby boeien en hem helpen in zijn ontwikkeling. Het stapelen van blokken en eenvoudig constructiespeelgoed kan hem lange tijd bezighouden, zelfs als hij de bouwwerken in dit stadium alleen nog maar kan afbreken. Sommige baby's vinden houten puzzels leuk. Bij dit spel zal hij nog hulp nodig hebben: jij legt de stukken op hun plaats en hij haalt ze eruit.

Speelgoed dat van huishoudelijke dingen is gemaakt, zal de baby ook mooi vinden: grote dozen om in en uit te kruipen, of dozen die hij kan vullen met dingen als kurken en garenklosjes. Alle baby's vinden het prachtig om de handtas van hun moeder leeg te maken, dus geef ze een oude tas en doe daar dingen in die ze leuk vinden. De voorwerpen mogen niet te klein zijn.

Een baby van deze leeftijd geniet ook van een duwkar die hij vol kan stoppen met speeltjes. Dit is de leeftijd waarop hij deze echt kan gebruiken, omdat hij leert staan en lopen. Wacht met de aanschaf hiervan liever niet tot zijn eerste verjaardag, want dan kan hij misschien al lopen. Sommige duwkarren zijn later te veranderen in wagentjes waar op gezeten en mee gereden kan worden; ze zijn dus de moeite van het aanschaffen waard. Voordat de baby dit soort speelgoed gaat gebruiken, moeten trappen beveiligd zijn en glazen deuren een veiligheidslaagje hebben gekregen.

Speelgoed aan touwen is leuk op deze leeftijd; de baby kan het naar zich toe trekken als hij zit en achter zich aan trekken als hij kan lopen. Behalve de eenvoudige houten en plastic soorten zijn er ook dieren, die hun staart bewegen, hun kop heen en weer zwaaien of geluid maken. Verder zijn ze gek op poppen waar je je hand in kunt stoppen om ze te laten bewegen.

Ander favoriet speelgoed is een muziekdoosje dat ze kunnen laten spelen door aan een touwtje te trekken of een deksel open te doen. De meeste baby's houden van alles wat muziek maakt.

Alle kleine kinderen houden van boeken, vooral van kleurige plaatsjesboeken met grote platen en weinig tekst. Van stoffen en kartonnen boeken kan de baby overgaan op 'echte', maar wel stevige boeken. Je zult de namen van de afbeeldingen voor hem moeten opnoemen.

Koop een duwkar die zwaar genoeg is om niet om te vallen wanneer de baby eraan gaat hangen. Hij zal er lang plezier van hebben.



Zie Week 51 voor lopen

Zie Week 52 voor verjaardagscadeautjes

Week 46

Maand: Data:

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

ZO

Aantekeningen:

WAT TE DOEN BIJ...

Verbranding

- ☐ Houd het verbrande lichaamsdeel minimaal tien minuten in koud water.
- ☐ Doe strakke kleding uit.
- ☐ Bel de huisarts of ga rechtstreeks naar het ziekenhuis.
- ☐ Als de kleding van een kind in brand staat, gooi er dan water op of wikkel het kind in een deken, een jas of een handdoek. Mocht er niets anders zijn, gebruik dan je eigen kleding en lichaam om de vlammen te doven. (Gebruik geen synthetische stoffen, ze zouden vlam kunnen vatten.)

Verstikking

- ☐ Leg de baby met haar gezicht omlaag over je arm (of houd haar op de kop aan haar benen) en geef vier scherpe tikken tussen de schouderbladen.
- ☐ Als dit niet helpt, zet haar dan voor je neer en geef met twee vingers van elke hand vier scherpe stoten tussen de navel en het borstbeen. Hierdoor moet het kind uitademen en komt het object vrij.
- ☐ Als er iets achter in haar keel vastzit, probeer dat er dan nooit uit te halen; het zou juist steviger vast gaan zitten.

Vergiftiging

- ☐ Als je denkt dat de baby iets giftigs heeft ingeslikt, ga dan meteen naar het ziekenhuis; neem de verpakking mee als je weet wat het was.
- ☐ Als ze dingen als terpentine, paraffine, een bijtend middel of bleekwater heeft ingeslikt, geef haar dan melk om het gif te verdunnen en de maag te beschermen.
- ☐ Geef haar geen braakmiddel.

Elektrische schok

- ☐ Draai de knop om, zodat de spanning wegvalt, of gebruik iets wat elektriciteit niet geleidt (zoals een houten bezem) om de baby weg te duwen.

Veiligheid en eerste hulp

Tegen de tijd dat de baby echt begint te lopen, zul je het huis wel aangepast hebben om de kans op een ongeluk zo klein mogelijk te maken. Als je weet waardoor de meeste ongelukken met kleine kinderen worden veroorzaakt, kun je alles doen om ze te vermijden. Maar hoe voorzichtig je ook bent, er kan altijd iets onverwachts gebeuren en het is dus belangrijk om te weten wat je moet doen als er iets misgaat. In sommige gevallen zou je moeten weten hoe je mond-op-mond-beademing toepast, als de baby niet meer ademt, of hartmassage wanneer haar hart niet meer klopt. Deze technieken kun je het beste leren op een cursus voor eerste hulp bij ongelukken. Deze worden overal georganiseerd.

Verbrandingen komen nogal eens voor; neem dus verstandige maatregelen om dit te voorkomen. Zet nooit koppen hete thee of koffie binnen bereik van de baby en zet pannen op het vuur altijd met het handvat naar het midden. Er zijn speciale fornuisrekjes, waardoor de baby niet met haar handen bij het vuur kan komen. Zorg dat alles wat heet is, beveiligd is of weg wordt gezet. Laat elektrische toestellen nooit op het stopcontact aangesloten zitten.

Vergiftiging is een ander gevaar; houd dus alle giftige stoffen buiten bereik en veilig opgesloten. Dit geldt niet alleen voor medicijnen, maar ook voor bleekwater, soda en schoonmaakmiddelen. Koop deze stoffen als het mogelijk is in flessen met veiligheidsdoppen. Houd plastic zakken buiten bereik van de baby of maak er gaten in.

Zorg dat de baby geen kleine dingen te pakken krijgt die ze zou kunnen inslikken en waarin ze zou kunnen stikken. Vooral dopjes van pennen, spelden, haken en sluitstrips voor plastic zakken zijn gevaarlijke dingen. Laat de baby nooit alleen in bad; een jong kind kan in een klein laagje water verdrinken.

De baby zal heel wat vallen in deze periode. Ze zal huilen en blauwe plekken oplopen, maar meestal is het heel onschuldig.

Tekenen van gevaar

Als de baby haar hoofd heeft gestoten, breng haar dan naar de dokter als ze:

- ☐ ook maar even bewusteloos is
- ☐ bij pijn niet huilt en versuft is
- ☐ overgeeft na het ongeluk
- ☐ uit haar mond of oren bloedt
- ☐ heel erg bloedt
- ☐ een abnormaal gedrag vertoont



Week 47

Maand: Data:

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

ZO

Aantekeningen:

VERBANDTROMMEL

Het is nuttig om in huis en eventueel ook in de auto een verbandtrommel te hebben met spullen om eerste hulp te kunnen verlenen. Neem er altijd een mee op vakantie. Er zijn kant-en-klare pakketten te koop bij de drogist, maar je kunt er ook zelf een samenstellen. Koop een stevige plastic doos of koffer en doe daarin: pleisters, verband, watten, veiligheidsspelden, hechtpleister, een stompe schaar, een ontsmettende crème of lotion, een ontsmettingsvloeistof of spuitbus (jodium bijvoorbeeld), zonnebrandlotion, paracetamolsiroop en een thermometer.

Als de baby een verwonding oploopt, kun je die misschien zelf behandelen of je kunt naar een dokter gaan (zie Week 46). Kleine wondjes of schaafwonden kunnen worden schoongemaakt met warm water en worden behandeld met een ontsmettingscrème en een pleister. Blaren niet stuk laten gaan en met rust laten. Als een blaar op een plaats zit waardoor er druk op wordt uitgeoefend, een pleister of verband aanbrengen. Mocht de blaar barsten, houd deze dan schoon en droog.

Een vuiltje in het oog kan meestal verwijderd worden door het oog nat te maken met watten en warm, liefst gekookt, water. Laat de baby er niet aankomen. Als het vuiltje wat groter is of er niet uit wil, kun je het beste naar een dokter gaan.

Veel kleine kinderen stoppen dingen in hun oren of neus. Probeer nooit zelf iets uit een oor te halen, je drukt het er waarschijnlijk alleen maar verder in – ga ermee naar een dokter. Als ze iets in een neusgat hebben gestopt, kun je een neusgat dichthouden en het kind door het andere laten blazen (wat bij een baby niet meevalt). Als dit niet helpt, naar een dokter gaan.

Kleine kinderen kunnen gemakkelijk kleine ronde dingen inslikken, zoals een knikker. Dit gaat meestal zonder enige schade toe te brengen door het spijsverteringskanaal. Ga bij tekenen van pijn of ongemak naar een dokter.

Kleding voor de oudere baby

Nu de baby wat ouder wordt, wil je hem misschien in wat meer individuele kleding kleden, maar denk eraan dat de kleding altijd gemakkelijk moet zitten en praktisch moet zijn. Jurkjes zijn mooi voor kleine meisjes en praktisch voor baby's die zitten of lopen, maar een ramp voor baby's die nog kruipen omdat ze er steeds met hun knieën op terechtkomen en dan vallen. Als je de baby een jurkje aantrekt, moet ze er in de winter een maillot onder aan om haar benen en onderlichaam warm te houden. Eventueel kan ze er ook een stretchpakje onder aan.

Je kunt zorgen dat de kleertjes langer meegaan door ze iets te groot te kopen. Wat grotere en ruime kleding zit lekker en door het oprollen van mouwen en broekspijpen zal de kleding best passen en misschien een jaar later nog wel te gebruiken zijn.

Joggingpakjes en tuinbroeken zijn zeer populair en praktisch voor kleine kinderen. Ze zijn voor jongetjes en meisjes geschikt en gaan lang mee. Geef een baby nooit te strakke of te kleine kleding. Denk eraan dat de voeten van een stretchpakje, of sokjes, te glad zijn voor een baby die net gaat staan en lopen. De baby kan beter blote voeten hebben of, in de winter, slofjes met antislipzooltjes. Deze praktische babyslofjes, die schoentjes kunnen vervangen, zijn er in vele soorten en maten. Sommige hebben bandjes die rond de enkel kunnen worden aangetrokken, andere hebben een sluiting van elastiek. Controleer of er genoeg ruimte voor de voet is en of het elastiek niet te strak rond de enkel zit. Ze zijn ook handig voor gebruik buitenshuis als de baby een skipakje heeft waar geen voetjes aan zitten (maar niet om buiten mee te lopen).

Voor de winter zijn warme jacks en skipakjes ideaal en wanneer het erg koud is, moet de baby een muts op die, eventueel door oorflappen, over de oren valt. Zorg dat de voeten van de baby in de winter ook goed warm blijven. Als de baby wanten heeft, bindt ze dan aan een lint dat je door de mouwen van zijn jasje heenhaalt. Zo raak je ze niet kwijt wanneer de baby ze uittrekt.

Eerste schoentjes

Kom niet in de verleiding de eerste schoentjes voor de baby te vroeg te kopen. Je kunt het beste wachten tot hij echt kan lopen, en je dat ook buitenshuis met hem wilt gaan doen. Zijn voeten groeien snel en kunnen door het lopen in het begin nog van vorm veranderen: ze kunnen wat meer gebogen en wat breder worden. Daarom kan het gebeuren dat schoenen die gekocht zijn voor hij echt ging lopen, te klein zijn of niet meer passen wanneer hij eenmaal loopt.

Neem de baby altijd mee naar een goede schoenenzaak waar zijn voeten gemeten worden. Het is misschien het beste om een paar goede leren schoentjes te kopen, omdat deze steviger en gemakkelijker zitten, waardoor de baby fijner loopt.

Kom niet in de verleiding om een paar schoenen te kopen dat wat te groot is, zodat je kind erin zou kunnen groeien. Ze zitten niet goed en het kind zou er steeds over vallen. Als de baby eenmaal schoenen gaat dragen, controleer dan regelmatig of ze niet te klein geworden zijn want dit zou slecht zijn voor de voeten.



Week 48

Maand: Data:

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

ZO

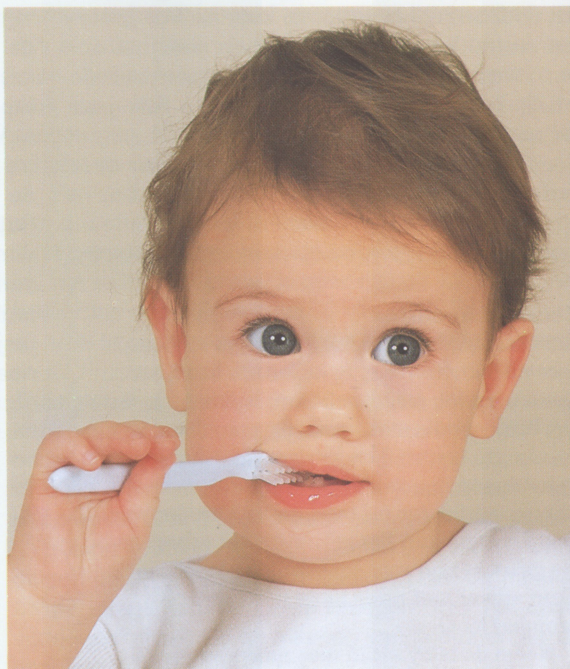
Aantekeningen:

GEZONDE TANDEN

Wanneer de baby een paar tanden heeft, kun je ermee beginnen ze na de maaltijden te poetsen met een borstel en weinig tandpasta. Als de baby al fluoride krijgt, zorg dan dat ze niet ook nog veel fluoride-tandpasta inslikt.

Geef de baby wanneer ze gaat slapen nooit een flesje melk of sap mee: het zou haar tanden kunnen beschadigen, maar ook oorontstekingen of verstikking kunnen veroorzaken.

Goede voeding is ook belangrijk. Zorg dat ze geen te zoete dingen krijgt tijdens het eten en geef vooral geen zoetigheid tussendoor. Als de baby een kleinigheid wil eten, geef dan ongezoete kaaskoekjes of crackers, rozijntjes, een stukje kaas of fruit.



Verzorging van de oudere baby

Als de baby ouder wordt, kan het een probleem worden om haar schoon te houden en goed te verzorgen. Het kan lastig zijn om een tegenstribbelende baby een luier om te doen. Wanneer je haar gezicht en haar handen wilt wassen, probeert ze misschien schreeuwend weg te komen, en ze wil misschien geen moment stilzitten wanneer je probeert haar nagels te knippen of haar haar te kammen. De beste oplossing is dat je probeert van al deze dingen een spel te maken en het moment te kiezen waarop ze het minst zal tegenstribbelen.

Om het verschonen van een luier gemakkelijker te maken, kun je wat interessante speeltjes aan de baby geven. Geef deze liever aan de baby voordat je begint dan wanneer je klaar bent en de baby boos is en huilt en de speeltjes waarschijnlijk gewoon wegggooit. Leg alles klaar voordat je haar verschoont, zodat je niet terwijl je bezig bent nog op zoek moet naar zalf of spelden. Laat haar, zodra de luier is omgedaan, overeind komen, dan kan ze rechtop zitten terwijl je haar verder aankleedt en leert ze dat het verschonen van de luier niet zo lang duurt.

Als ze een hekel heeft aan het schoonmaken van haar gezicht en handen, probeer het dan met een zacht, warm washandje en kietel haar een paar keer voordat je haar zachtjes wast. Speel een spelletje met haar vingers terwijl je ze afveegt. Je kunt hetzelfde proberen wanneer je haar vinger- en teennagels moet knippen; dit gaat het gemakkelijkst wanneer ze net uit een warm bad komt doordat de nagels dan zachter zijn. Dwing haar nooit stil te zitten, want dat zou het het gevecht alleen maar heviger maken. Als de baby echt niet wil meewerken, probeer haar nagels dan te knippen wanneer ze diep in slaap is.

Sommige baby's krijgen een hekel aan het wassen van hun haar wanneer ze wat ouder worden. Je kunt proberen het haar voorzichtig en met weinig water nat te maken terwijl ze in bad zit en het daarna met weinig babyshampoo te wassen. Als de temperatuur van het water goed is, zal ze het nauwelijks merken. Pak dan een handdoek en houd deze tegen haar voorhoofd terwijl je haar haar snel schoonspoelt; dit voorkomt dat er water of shampoo in haar gezicht en ogen komt. Droog haar haar daarna met een handdoek. Als dit allemaal niet helpt, kun je een shampooschild kopen, dat voorkomt dat het kind water of zeep in haar gezicht krijgt.

De oudere baby zal waarschijnlijk niet veel problemen hebben met aan- en uitkleden en meewerken door haar armen soepel door de armsgaten te laten glijden. Het helpt als je het moment goed kiest en de baby niet ineens wilt gaan aankleden terwijl ze net in beslag wordt genomen door een spelletje.



□ Voor het knippen van de nagels haar hand vasthouden en loslaten wanneer ze zich verzet. Maak er een spel van.



□ Kietel de baby met het washandje voordat je haar gezicht en handen wast. Zorg dat het washandje warm en niet al te nat is.



□ Er zijn speciale schilden te krijgen om het gezicht van de baby te beschermen wanneer je haar haar wast.

Week 49

Maand: Data:

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

ZO

Aantekeningen:

LEKKER KNOEIEN

Veel kinderen vinden het heerlijk om te knoeien, hoewel ze daar niet zo vaak de kans voor krijgen. Als de baby zich verveelt en je hem iets nieuws en spannends wilt laten doen, probeer dit dan.

Zet de baby in de kinderstoel, doe hem iets om wat zijn kleren beschermt en geef hem wat papier en vingerverf. Als je denkt dat de baby al met een kwast om kan gaan, kun je hem ook een kwast geven en wat verf. De meeste baby's vinden het prachtig om hiermee te spelen en 'verftekeningen' te maken. Verder kun je de baby ook laten tekenen met vetkrijt, en als je zijn activiteiten wat onder controle wilt houden, kun je hem op je schoot zetten.

Maak wat 'speeldeeg' van bloem en water en laat hem hiermee spelen en kneden; zet hem hiermee weer in de kinderstoel, zodat niet de hele kamer eronder komt te zitten. In de zomer kun je hem met water en zand in de tuin laten spelen.

Op deze leeftijd kan een baby dikwijls maar een paar minuten met iets bezig zijn. Als we denken aan de voorbereidingen en de rommel die het oplevert, lijkt dit maar kort, maar hij zal langzamerhand steeds langer met iets gaan spelen.



Andere kinderen zien

Jonge baby's besteden nog niet zo veel aandacht aan andere baby's van hun leeftijd; ze glimlachen misschien, net als ze naar andere vriendelijke gezichten zouden doen, maar ze hebben weinig echt contact met elkaar. Als ze kunnen zitten, proberen ze elkaar misschien aan te raken en te onderzoeken; ze kunnen elkaars speelgoed afpakken en aan elkaars kleding en haar trekken. Ze spelen niet echt met elkaar voor ze ongeveer achttien manden oud zijn, en dan bestaat het 'spelen' dikwijls voornamelijk uit het afpakken van elkaars speelgoed.

Ondanks dat is het goed voor de baby dat hij leert omgaan met andere kinderen, want later hebben kinderen deze omgang echt nodig. Het is goed om je kind te leren delen, niet alleen speelgoed en spelletjes, maar ook aandacht. Een oppasregeling met een vriendin kan de baby leren dat hij niet altijd alle aandacht kan krijgen. En hoewel het misschien lijkt alsof de twee baby's niet met elkaar omgaan, zul je merken dat ze allebei rustig zitten te spelen en dat ze dat langer volhouden dan wanneer ze alleen zijn. Baby's van deze leeftijd kunnen soms elkaars gebaren nadoen, zoals in hun handen klappen en zwaaien, en dit erg leuk vinden.

Je kunt ook naar een park of speeltuin gaan of andere plaatsen waar moeders met baby's komen. Ook al is de baby nog te jong om echt mee te spelen, hij zal genieten van het lawaai en de levendigheid van de andere kinderen.

Het is een goed idee om je aan te sluiten bij een plaatselijke moeder-en-peuter-groep, vooral als je weinig andere moeders kent met kinderen van dezelfde leeftijd als jouw kind. In sommige plaatsen zijn speelgroepen met hetzelfde doel. Als er bij jou in de buurt geen speelgroepen zijn, kun je tegen het eind van het eerste jaar van de baby proberen met andere moeders een groep te vormen.

Het opzetten van een speelgroep

Je kunt een speelgroep organiseren in een plaatselijke ruimte die beschikbaar is, zoals een gemeenschapshuis of een zaaltje van een kerk, of, als zoiets niet te vinden is, in je eigen huis, maar dan op basis van afwisseling. Het kan een goed idee zijn om bij de gemeente te informeren naar eventuele subsidies of bijdragen voor het opzetten van een speelgroep en het kopen van de benodigdheden. Om in aanmerking te komen voor subsidie moet je misschien aantonen dat alle soorten kinderen welkom zijn, bijvoorbeeld door advertenties op te hangen in de consultatiebureaus en door geen bijdrage te vragen van mensen die het niet kunnen betalen.

Er zal een verzekering moeten worden afgesloten en je zult wat spullen moeten aanschaffen, waaronder grote speeldingen die kinderen thuis niet hebben. Het is misschien mogelijk tweedehands schoolspullen te kopen of iets te lenen van bestaande groepen. Het opzetten van een speelgroep kost veel tijd en inspanning, dus bereid je goed voor.



Samen op pad
Een uitstapje naar het park op een zonnige dag krijgt een geheel nieuwe dimensie wanneer je het samen met een andere moeder doet. Andere moeders zijn de beste metgezellen voor het bespreken van je zorgen of de ontwikkeling van de baby, want ze zijn net zo geïnteresseerd in kleine kinderen als jij. Ook de kinderen zullen van elkaars gezelschap genieten, zelfs als er wat verschil in leeftijd is.

Week 50

Maand: Data:

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

ZO

Aantekeningen:

DE EERSTE WOORDJES

Rond deze tijd kan de baby haar eerste woordjes gaan spreken. Zelfs als ze niet veel verstaanbaars weet uit te brengen, zal ze toch lange gesprekken met je voeren in een soort ingewikkeld gebrabbel, dat dezelfde verbuigingen kan vertonen als de taal van volwassenen. Als je voor haar zingt, zul je misschien merken dat ze meezingt.

In dit stadium is praten tegen de baby heel belangrijk. Ze vindt het prachtig wanneer jij haar geluiden nadoet, en ze zal de klanken die jij laat horen zelf proberen na te doen. Ze zal ook al veel begrijpen van wat je zegt en het is mogelijk om spelletjes te spelen als "Waar is dit?" Vraag bijvoorbeeld: "Waar is mama's neus?" en wijs er dan naar. De baby zal al snel zelf dingen gaan aanwijzen.



Stoppen met borst- of flesvoeding

Wanneer de baby bijna een jaar oud is, zal ze waarschijnlijk toe zijn aan het stoppen met borst- of flesvoeding. Of je besluit haar te laten stoppen met borstvoeding of de fles weg te zetten, hangt deels van jou en deels van de baby af. Sommige moeders zullen merken dat de baby langzaam minder belangstelling krijgt voor de borstvoeding, zodat ze, wanneer je haar wilt voeden, nauwelijks drinkt en in plaats daarvan lacht, giechelt, speelt en probeert op te staan. Het kan ook zijn dat de moeder minder melk begint te krijgen.

Een baby die flesvoeding krijgt, kan steeds minder gaan drinken of een hekel krijgen aan het stilzitten terwijl ze de fles krijgt. Een baby die zich zo gedraagt, maakt duidelijk dat ze klaar is om ermee op te houden en dat ze de borst- of flesvoeding niet meer zal missen.

Als je er zelf ook aan toe bent om met borst- of flesvoedingen te stoppen, zul je dankbaar van deze gelegenheid gebruik maken. Maar er zijn moeders die zo genieten van de borstvoeding dat ze nog niet willen stoppen, en anderen zijn ervan overtuigd dat hun kind zonder het flesje 's avonds niet zal slapen.

Er zijn echter ook baby's die de borst of de fles echt langer nodig lijken te hebben, vooral 's avonds voor ze naar bed gaan. Als jouw baby nog niet van de borst af wil, terwijl jij daar wel aan toe bent, kun je haar om te beginnen aan de fles laten wennen, hoewel veel baby's dat niet leuk zullen vinden.

Als je een baby die nog aan de fles is, nooit met een flesje in haar hand hebt laten lopen of spelen, zal ze zich misschien niet realiseren dat dit ook een mogelijkheid is, en zal ze de fles misschien wel willen laten staan omdat er andere interessante dingen te doen zijn. Een baby die weet dat ze haar fles overal met zich mee kan nemen, zal de fles op dit moment nog niet willen opgeven.

Maak je geen zorgen over de vraag of de baby in dit stadium nog wel genoeg melk krijgt. Als ze goed eet, is melk niet noodzakelijk, hoewel melk door de hele kindertijd heen een goede bron van vitaminen en eiwitten blijft. Als de baby nog steeds veel melk drinkt, kan het zijn dat ze niet zo veel eet omdat ze niet echt honger heeft. Geef de melk daarom na het eten in plaats van ervoor of tussendoor.

Uitgebalanceerde maaltijden voor een oudere baby

Soepen

Je kunt eenvoudige en voedzame soepen maken voor de baby en het hele gezin. Kook in kippe- of andere bouillon groenten tot ze gaar zijn en gebruik een keukenmachine of blender om ze te pureren. Probeer traditionele recepten, zoals erwtensoep (van spliterwten). Aan veel soepen kan rijst, vermicelli of pasta worden toegevoegd als vulling. Je kunt ook vlak voor het serveren een ei door de soep roeren.

Kinderen vinden het vaak leuk om dingen in hun eten te dopen: geef ze er broodreepjes bij. Bind de soep eventueel met broodkruim.

Sandwich

Een sandwich kan uitstekende voeding zijn voor een oudere baby. Neem volkorenbrood, besmeer het dun met boter en beleg het met dingen als pindakaas (liefst zonder zout), kaas, gekookt ei, kip- of runderrollade, tomaat, komkommer of stukjes kleingesneden fruit, zoals banaan of peer. Snijd het brood in interessante vormen.

Gebruik hiervoor brood dat niet te droog en te kruimelig is en snijd de korsten eraf als de baby die altijd laat liggen. Gebruik nog geen brood dat hele graankorrels bevat.

Andere ideeën

Als je kind bepaalde dingen niet lekker vindt, zijn er wel alternatieven te vinden. Een baby die niet van groenten houdt, kan haar vitaminen en vezels wel uit vruchten krijgen. Een baby die niet van vlees houdt, kun je melkprodukten, vis (neem zachte vis met een milde smaak, zoals kabeljauw of schol) en eieren geven. Ook kun je produkten uit de gezondheidswinkel halen, zoals tofu (van sojabonen), dat een zachte smaak heeft en gemakkelijk met andere ingrediënten kan worden gemengd.

Zie Week 40 voor het overgaan op een beker

Week 51

Maand: Data:

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

ZO

Aantekeningen:

LOPEN

De meeste baby's lopen niet echt voordat ze een jaar oud zijn – de gemiddelde leeftijd is dertien maanden. Maar jouw baby staat nu misschien op het punt te gaan lopen en veel kinderen doen hun eerste stapjes een paar weken voordat ze echt alleen gaan lopen.

Je kunt de baby aanmoedigen om wat stapjes te lopen door voor hem te gaan zitten, je armen uit te strekken en hem op te vangen wanneer hij naar je toe loopt. Nadat hij een paar stapjes op deze manier heeft gedaan, ga je iets verder weg zitten. Hij zal waarschijnlijk veel vallen in het begin, dus laat hem niet te snel lopen en ook niet op ongelijke oppervlakken, want hij zou zich pijn kunnen doen en zijn zelfvertrouwen kunnen verliezen.

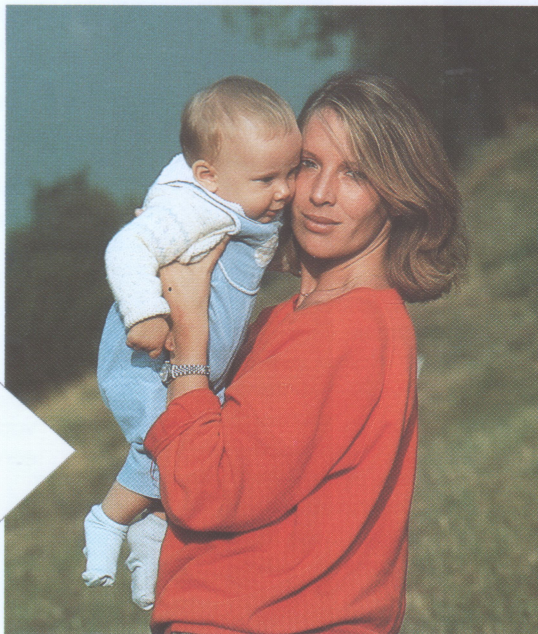


De baby zal aangemoedigd worden om zijn eerste stapjes te zetten als je je armen naar hem uitstrekt.

De eerste zelfstandige stappen van jouw baby zul je nooit vergeten.

Een jaar voorbij

Er is een jaar voorbij gegaan sinds de baby werd geboren. Je zult verbaasd zijn hoe snel de tijd is gegaan en hoeveel je in die tijd bent veranderd. Je leven is waarschijnlijk op een aantal gebieden heel anders dan in de tijd dat je nog geen moeder was, en het is een goed moment om de balans op te maken. Misschien vindt je het heel bevredigend om fulltime moeder te zijn en heb je genoeg vriendinnen om die ervaring mee te delen. Maar het kan ook zijn dat je, na een jaar voor de baby gezorgd te hebben, weer wat meer tijd voor jezelf wilt en dat je misschien weer in deeltijd aan het werk wilt of een deeltijd-opleiding wilt volgen. Ook wil je misschien weer meer tijd hebben om alleen met je partner door te brengen.



Een volgende baby?
Er zijn moeders die vinden dat het tijd wordt voor een tweede baby, zodat er weinig leeftijdsverschil zal zijn. Andere moeders zullen merken dat ze daar nog niet aan toe zijn.

Een jaar na de geboorte begin je je misschien ook af te vragen wanneer de volgende baby zou moeten komen – tenzij je besloten hebt dat één genoeg is! Moeders vragen zich dikwijls af hoeveel tijd er het beste tussen twee kinderen kan zitten. Het is moeilijk hier een antwoord op te geven. Elk leeftijdsverschil heeft zijn voor- en nadelen. Een verschil van minder dan achttien maanden is meestal erg zwaar voor de moeder, maar het stelt haar wel in staat om daarna snel weer aan het werk te gaan als ze vindt dat het gezin met twee kinderen compleet is. Een klein verschil in leeftijd is ook niet gemakkelijk voor het oudste kind, dat zelf nog een baby is wanneer de volgende komt.

Een klein verschil kan ook betekenen dat er vrijwel geen tijd is tussen het einde van de borstvoeding en een nieuwe zwangerschap. Dit betekent dat het lichaam van de moeder zwaar wordt belast. Een klein verschil betekent verder dat er twee luierbaby's tegelijk zijn, dat je tegelijkertijd te maken krijgt met zindelijkheidstraining en met het verzorgen en voeden van een jonge baby en dat je regelmatig met twee baby's tegelijk op stap moet. Aan de andere kant kan het zijn dat de oudste dan te jong is om veel last van jaloezie te krijgen en snel aan de nieuwe baby went omdat hij zich niet kan herinneren dat het ooit anders was. Wanneer de kinderen groter worden kunnen ze door het kleine verschil in leeftijd waarschijnlijk goed samen spelen.

Een groter leeftijdsverschil is minder vermoeiend voor de moeder. Ze heeft tijd om over de eerste babytijd heen te komen voordat ze weer zwanger wordt. Als het oudste kind dan naar een peuterspeelzaal kan, is er meer tijd voor de nieuwe baby. Aan de andere kant kunnen oudere kinderen meer gevoelens van jaloezie vertonen omdat ze weten dat ze voor die tijd alle aandacht kregen van hun ouders. Later kan het zijn dat ze door het grotere verschil in leeftijd minder goede speelkameraadjes zijn. Het is echter wel zo dat het tweede kind, door het voorbeeld van de oudste, de dingen sneller leert, zodat ze samen toch veel plezier kunnen hebben.

Zie Week 47 voor de eerste schoentjes

Week 52

Maand: Data:

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

ZO

Aantekeningen:

VERJAARDAGSCADEAUTJES

Familie en vrienden zullen waarschijnlijk cadeautjes voor de baby willen kopen en vragen misschien of je een idee hebt. Denk hier goed over na, want het kan zijn dat je zelf al wat dingen voor deze leeftijd hebt aangeschaft en dat je liever cadeautjes hebt waar de baby een half jaar later iets aan heeft.

Een karretje waar ze op kunnen rijden of een driewieler zonder trappers, die ze met hun voeten voortbewegen, wordt pas leuk wanneer ze iets groter zijn. Als de baby er nog geen heeft, zal ze een teddybeer prachtig vinden. Op deze leeftijd beginnen kinderen ook echt van boeken te genieten, vooral plaatjesboeken met grote illustraties hebben de voorkeur.

Ergens in het tweede jaar kan de baby goed gaan spelen met een schoolbord op een standaard, en voor de zomermaanden kunnen een zwembadje en een zandbak worden aangeschaft.



NIET VERGETEN Je baby moet met ruim een jaar tegen bof, mazelen en rodehond worden ingeënt.

De eerste verjaardag



De eerste verjaardag van de baby is een bijzondere gelegenheid en je kunt beter even nadenken hoe je deze wilt vieren. De baby zal nog niet precies weten wat er gaande is, dus moet je beslissen hoe je de dag wilt doorbrengen om er een speciale dag van te maken. Dit hoeft niet duur te zijn.

Andere baby's van deze leeftijd begrijpen er net zo weinig van, dus heeft het niet veel zin om een kinderfeestje te organiseren. Maar je zou andere moeders met hun baby's voor de thee kunnen uitnodigen en daarvoor een speciale taart kunnen bakken – misschien een eenvoudige en voedzame taart als de worteltaart hiernaast. Je kunt de taart eventueel versieren met vruchten of andere eetbare decoraties om deze voor de baby mooi en kleurig te maken.

Misschien kies je voor een familiefeestje, met de grootouders en eventueel enkele andere familieleden en vrienden die de baby goed kent.

Misschien wil je ook een rustige avond met je partner doorbrengen om nog eens terug te denken aan de gebeurtenissen van een jaar geleden; je kunt foto's bekijken en herinneringen ophalen. In het alledaagse drukke leventje met een jonge baby vergeet je gemakkelijk wat een wonderlijke gebeurtenis de geboorte is geweest.

Feestelijke worteltaart

200 g bloem (eventueel volkorenmeel)
2 tl bakpoeder
100 g fijngeraspte wortelen
100 g boter
100 g bruine suiker
geraspte schil van een citroen of sinaasappel
2 licht geklopte eieren
0,3 dl melk

Kneed de suiker door de boter, voeg geraspte schil en eieren toe en klop dit mengsel smeuïg. Voeg wortel toe en langzaam bloem en bakpoeder en gebruik de melk om er een zacht mengsel van te maken.

Doe het mengsel in een beboterde cakevorm. Bak het 45-60 minuten in een voorverwarmde oven (160 graden, gasstand 3) of tot de cake goed gerezen en goudbruin is.

Kaas- en vruchtenbeleg

150 g roomkaas
75 g vruchtenpuree

Meng de kaas met de vruchtenpuree en gebruik dit mengsel om de cake te vullen en de bovenkant te besmeren. Decoreer met stukjes vruchten. Je kunt ook een gezicht of een andere afbeelding op de cake maken met vruchten en andere garneermiddelen.

Help de baby genieten

□ Baby's pakken hun cadeautjes graag zelf uit; zorg dus dat ze niet te moeilijk zijn ingepakt. Verwijder eventueel plakband, zodat de baby de rest er zelf af kan scheuren.

□ Probeer wat cadeautjes in huis te verstoppen, zodat ze die onverwacht vindt. Een cadeau wordt hierdoor nog veel spannender. Wanneer het tijd is voor een hapje, kun je een koekje of een appel in cadeaupapier verpakken en haar dat geven, of zelfs haar beker of flesje verpakken.

□ Blaas wat ballonnen op en leg ze hier en daar in huis neer. Baby's spelen graag met ballonnen tot ze knappen (daar schrikken ze van).

□ Zorg dat de voorbereidingen je niet zo in beslag nemen dat je geen tijd meer hebt voor de baby, want jouw aandacht is haar allergrootste cadeau.

Zie Week 45 voor speelgoed

Nuttige adressen

Geboortewinkel Groningen
A-Kerkhof zz 12
9711 JB Groningen
050–125246
Informatie over zwangerschap, bevalling, (borst-)voeding en kraamtijd

Kraamwinkel De Bron
Dorpsstraat 106
1182 JH Amstelveen
020–431433

Nederlandse Voedselallergie Stichting (NVAS)
Postbus 249
3740 AE Baarn
033–804823

Vereniging van ouders van SIDS-kinderen (Sudden Infarct Death Syndrom) (Wiegedood)
Curaçaostraat 72
1058 BZ Amsterdam

Vereniging van ouders van wiegedoodkinderen
Tolheksbos 45
2134 GG Hoofddorp
033–751487

Stichting werkende moeders
Postbus 1445
1000 BK Amsterdam
020–252996/266901

Vereniging Samenwerkende Ouder- en Patiëntenorganisaties (V.S.O.P.)
Lt. Gen. van Heutszlaan 6
3743 JN Baarn
02154–21421

Platform van Organisaties van Alleenstaanden (PLOA)
Mayweg 5
5211 AA Den Bosch
073–134357
Informatie over o.a. alleenstaand ouderschap

Nederlandse Vereniging voor Acupunctuur
Brugdam 15
4286 AX Almkerk

Informatiecentrum niet-gehuwde moeders
Lange Jansstraat 26
3512 BB Utrecht
030–318126
Jansplaats 31
6811 GB Arnhem
085–423841

Centrale Hulpverlening Ongehuwde Moeders
Wilhelminapark 46
3581 NL Utrecht
030–513011

Stichting Ouders Zonder Partner
Prinsessekade 22
2012 MB Haarlem

Nederlandse Vereniging voor Autisme
Postbus 1367
1400 BJ Bussum
02159–31557 (9 -12 uur)

Bewust Ongehuwd Moederschap (B.O.M.)
Ackerdijkstraat 126
3037 VN Rotterdam

Borstvoeding Natuurlijk
Postbus 119
3960 BC Wijk bij Duurstede

Vereniging Ouders van Couveusekinderen
Postbus 53178
1007 RD Amsterdam
020–793742

Drielingclub
Laan van Heldenburg 43
2271 AS Voorburg
053–137298

FIOM (Buro voor hulpverlening bij alleenstaand ouderschap en zwangerschap)
Julianaplein 15–17
5211 BA Den Bosch
073–1288210

Huilbaby's steungroep
Kreeftenlaan 3
4691 KS Tholen
01660–3892

Keizersnede contactgroep
Weverijstraat 14
3295 VR 's-Gravendeel
01853–4484

Ouders van een overleden kind
(zelfhulporganisatie)
Postbus 418
1400 AK Bussum
02159–36135

Postnatale Depressie
Postbus 303
1430 AH Aalsmeer
02977–23039

Register

Dankbetuigingen

De uitgever bedankt de volgende personen voor hun hulp bij de totstandkoming van dit boek:

Illustraties: Shelagh McNicholas, Bizz Hull

Grafische vormgeving: Claire Graham, David Warner.

Medewerking bij het maken van de foto's: Edward en Jeremy Hamand, Jill Embleton en Tom Peace, Henry Painter, Leonora Russell, Rona Skene

Toestemming om fotomateriaal te gebruiken: Loisjoy Thurston/Bubbles (voorplat); Guillaume de Laubier/Pix (achterplat); **1** Tim Woodcock; **2** Jennie Woodock; **4** Loisjoy Thurston/Bubbles; **7** Jean-Pierre Crampion/Jerrican; **8** Anthea Sieveking/Vision International; **9** Sandra Lousada/Susan Griggs Agency; **14** Loisjoy Thurston/Bubbles; **16** Sally & Richard Greenhill; **18** Sandra Lousada/Susan Griggs Agency; **19** Chris Fairclough Colour Library; **21** Loisjoy Thurston/Bubbles; **23** Tony Stone Photo Library; **24** Guillaume de Laubier/Pix; **27** Pascal Hinous/Agence Top; **28** Valerie Clement/Jerrican; **37, 39** Sally & Richard Greenhill; **41** Pictor International; **42** Jenny Woodcock; **45** Pictor International; **47** Zefa Picture Library; **51** Jaqui Farrow/Bubbles; **54** Pictor International; **61** Zefa Picture Library; **67** Jeremy Hamand; **69** Sandra Lousada/Conran Octopus; **71** Lupe Cunha; **77** Jean François Besnard/Agence Top; **79** Sandra Lousada/Susan Griggs Agency; Loisjoy Thurston/Bubbles; **87** Jennie Woodcock; **89** François Lamy/Agence Top; **90** Loisjoy Thurston/Bubbles; **93** Lupe Cunha; **100, 103** Loisjoy Thurston/Bubbles; **104** Janine Wiedel; **107** Zefa Picture Library; **108** Nikki Gibbs/Bubbles.

Het eerste jaar

WEEK VOOR WEEK



Een baby, en zijn behoeften, verandert in het eerste jaar sneller en opvallender dan daarna nog ooit het geval is. Deze kleurig geïllustreerde gids geeft alle informatie, tips en raad die je in die periode nodig hebt.

De unieke en handige indeling per week zorgt voor een onmiddellijk antwoord op de vragen die ontstaan en geeft de jonge ouder de kans aan de behoeften van de baby te voldoen. Er is advies op het gebied van de dagelijkse handelingen, informatie over zaken als huilen en tanden krijgen en veel aanwijzingen op het gebied van spelen en speelgoed, zodat ouders en baby van het eerste jaar echt kunnen genieten.

Dit prachtig geïllustreerde boek met verwijzingen voor alle dagen zal tijdens het eerste levensjaar van de baby voortdurend in gebruik zijn.

"Ik denk dat moeders zullen merken dat de week-voor-week-indeling van dit boek de geruststelling geeft die ze nodig hebben."
Ros Meek, wijkverpleegster

ISBN 90-366-0856-2



Fotografie voorzijde: Dale Durfee
Fotografie achterzijde: Susanna Price/Bubbles